



令和7年度

いきいき健康づくり教室



自分でできる介護予防や健康維持・増進に取り組めるよう、
一緒に楽しく学び、健康寿命をのばしましょう。

※健康寿命とは、日常生活を制限なく自立して過ごすことができる期間のことです。

※高齢者いきいき活動ポイント事業の対象事業です。65歳以上の方は、**ポイント手帳**をご持参ください。

	日時	内容・講師
1	5月9日(金) 13:30~15:00	ACP(人生会議)のお話 ~これからをより大切に過ごすためにつたえたいこと~ 広島中央保健生活協同組合 地域包括ケア部 東 祥子 先生
2	10月10日(金) 13:30~15:00	将来に備えて聞いておこう成年後見制度 しげき司法書士事務所 司法書士 茂木 武志 先生
3	令和8年 1月28日(水) 13:30~15:00	みんなで防ごう 特殊詐欺・悪徳商法 佐伯警察署 生活安全課 綾 雅樹 先生
4	令和8年 2月20日(金) 13:30~14:30	ストレッチで体をほぐして気分爽快! ~おしり歩きで腰まわりをきたえよう!!~ 健康運動実践指導者 綿井 英吏子 先生



※タオル・水分補給の準備をお願いします。

※定員は30名 申し込み順です。必ず城山・五日市観音地域包括支援センターにお申し込みください。

【開催場所】
広島市観音台公民館 研修室
佐伯区観音台3丁目16-5
電話 082-921-4762

【申し込み・お問い合わせ】
広島市城山・五日市観音地域包括支援センター
佐伯区千同ー丁目30-6(高東ビル1階)
電話 **082-924-7755**

《主催》 広島市城山・五日市観音地域包括支援センター 《共催》 広島市観音台公民館

出張 いきいき健康づくり教室 in サロン・ド・ファミリー

※サロン・ド・ファミリーとのコラボなので、終了時間は16:00です。会場は表の通りです。

5	6月20日(金) 13:30~14:00 会場:ナカムラ病院	栄養改善について ナカムラ病院 管理栄養士 長村 悦子 先生
6	9月19日(金) 13:30~14:00 会場:観音台公民館	ACPについて ナカムラ病院 院長 塚野 健 先生
7	12月12日(金) 13:30~14:00 会場:ナカムラ病院	認知症予防について ナカムラ病院 理事長 中村 友美 先生
8	令和8年3月13日(金) 13:30~14:00 会場:観音台公民館	口腔機能と嚥下について ナカムラ病院 歯科医師 田地 豪 先生 言語聴覚士 齊藤 美佳 先生

※定員はナカムラ病院 人数制限なし 観音台公民館 50名です。申し込みはナカムラ病院にお願いします。

【開催場所】
⑤⑦ ナカムラ病院 4F大ホール
佐伯区坪井三丁目818番地の1 電話 082-923-8333
⑥⑧ 広島市観音台公民館 研修室
佐伯区観音台三丁目16-5 電話 082-921-4762

【申し込み・お問い合わせ】
ナカムラ病院 担当:大山 石田
電話**082-923-8333**
申し込み受付開始:開催日の1か月前から

《主催》 医療法人 ピーアイエー

《共催》 ⑥⑧広島市観音台公民館

広島市城山・五日市観音地域包括支援センター



令和7年度

いきいき健康づくり教室



自分でできる介護予防や健康維持・増進に取り組めるよう、
一緒に楽しく学び、健康寿命をのばしましょう。



※健康寿命とは、日常生活を制限なく自立して過ごすことができる期間のことです。
※高齢者いきいき活動ポイント事業の対象事業です。65歳以上の方は、**ポイント手帳**をご持参ください。

	日 時	内 容 ・ 講 師	
1	6月25日 (水) 13:30~14:30 ※坪井公民館と共催	その食事もったいない?! ~ ちよいたし で栄養アップ術 (栄養改善について)~ いつかいち福寿苑 管理栄養士 原 小梅先生	
2	7月9日 (水) 13:30~15:00 ※坪井公民館と共催	ACP (人生会議) のお話 ~これからをより大切に過ごすためにつたえたいこと~ 広島中央保健生活協同組合 地域包括ケア部 東 祥子 先生	
3	7月23日 (水) 13:30~14:30 ※坪井公民館と共催	長寿の秘訣はお口から ~お口のケアで介護予防~ 佐伯歯科医師会 らくらく歯科・矯正歯科 小松 弘明 先生	
4	8月27日 (水) 13:30~15:00	認知症サポーターステップアップ講座① ~認知症の理解を深める~ 認知症アドバイザー (はなみずき) 堀江 武史 先生	
5	9月17日 (水) 13:30~15:00	認知症サポーターステップアップ講座③ ~認知症サポーターとして地域や施設でできること~ 認知症アドバイザー (はなみずき) 堀江 武史 先生	
6	10月22日 (水) 13:30~14:30	今日からできる認知症予防 中村内科医院 院長 中村 真也 先生	
7	11月26日 (水) 13:30~15:00	将来に備えて聞いておこう成年後見制度 しげき司法書士事務所 司法書士 茂木 武志 先生	
8	12月10日 (水) 13:30~15:00	みんなで防ごう 特殊詐欺・悪徳商法 佐伯警察署 生活安全課 綾 雅樹 先生	
9	令和8年 1月21日 (水) 13:30~14:30	ストレッチで体をほぐして気分爽快! ~おしり歩きで腰まわりをきたえよう!!~ 健康運動実践指導者 綿井 英吏子 先生	

定員は30名です。

申し込み順となりますので**必ず申し込みをお願いします。**

④⑤の講座は**受講対象者の要件**がありますので申し込み時ご確認ください。

【①②③の教室の申し込み】

坪井公民館
佐伯区坪井一丁目32-10
電話 082-921-0812

【④⑤⑥⑦⑧⑨の教室の申し込み】

広島市城山・五日市観音地域包括支援センター
佐伯区千同一丁目30-6 (高東ビル1階)
電話 082-924-7755

主催：広島市城山・五日市観音地域包括支援センター
共催：坪井公民館



令和7年度

いきいき健康づくり教室



自分でできる介護予防や健康維持・増進に取り組めるよう、
一緒に楽しく学び、健康寿命をのばしましょう。



※健康寿命とは、日常生活を制限なく自立して過ごすことができる期間のことです。
※高齢者いきいき活動ポイント事業の対象事業です。65歳以上の方は、**ポイント手帳**をご持参ください。

	日時	内容・講師
1	5月21日(水) 13:30~14:30 ※八幡公民館と共催	ストレッチで体をほぐして気分爽快！ ～おしり歩きで腰まわりをきたえよう!!～ 健康運動実践指導者 綿井 英史子 先生 ※上履き・タオル・水分補給の準備をお願いします。
2	6月4日(水) 13:30~15:00	認知症サポーター養成講座 ～認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを目指して～ 認知症アドバイザー(かなわ) 近藤 憲 先生
3	9月10日(水) 13:30~15:00	将来に備えて聞いておこう成年後見制度 しげき司法書士事務所 司法書士 茂木 武志 先生
4	9月17日(水) 13:30~15:00 ※八幡公民館と共催	ACP(人生会議)のお話 ～これからをより大切に過ごすためにつたえたいこと～ 広島中央保健生活協同組合 地域包括ケア部 東 祥子 先生
5	10月15日(水) 13:30~14:30 ※八幡公民館と共催	栄養改善について すずらん薬局 管理栄養士 榎本 由美 先生
6	11月5日(水) 13:30~14:30	口腔機能向上について 西広島リハビリテーション病院 言語聴覚士 山内 温子 先生
7	11月19日(水) 13:30~14:30 ※八幡公民館と共催	今日からできる認知症予防 五日市幸楽苑 施設長 茗荷 浩志 先生
8	令和8年 1月21日(水) 13:30~15:00 ※八幡公民館と共催	みんなで防ごう 特殊詐欺・悪徳商法 佐伯警察署 生活安全課 綾 雅樹 先生
9	令和8年 3月18日(水) 13:30~15:00 ※八幡公民館と共催	介護保険制度・施設について 城山・五日市観音地域包括支援センター 松本 慶太 センター長

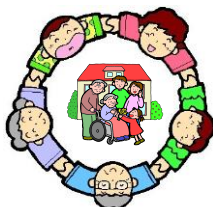


※ 申し込み順となりますので
必ず申し込みをお願いします。

開催場所 八幡公民館

《主催》
広島市城山・五日市観音
地域包括支援センター

《共催》
(②③⑥以外の教室)
八幡公民館



【①④⑤⑦⑧⑨の教室の申し込み】
八幡公民館(佐伯区八幡三丁目23-22)
電話 082-928-0207

【②③⑥の教室の申し込み】
広島市城山・五日市観音地域包括支援センター
電話 082-924-7755