

この教室は『広島市高齢者いきいき活動ポイント事業』のポイント付与対象事業です。

# ホップステップ！健康寿命アップ講座

己斐公民館にて、己斐・己斐上地域包括支援センター主催の健康講座を開催します。  
介護予防のために大切な3本柱、「運動機能向上」、「栄養改善」、「口腔機能向上」の講座を受けて、一緒に健康寿命をのばしましょう。みなさまの、ご参加をお待ちしております。  
※3回で1セットの講座になります。可能な限り3回連続でご参加ください。

日 時	内 容（講義内容は変更になることがあります）	講 師
3月8日(金) 13:30～15:00 会場:己斐公民館 2階 研修室	<b>第1段階：管理栄養士による栄養編</b> 講義『上手に食べて元気に長生き』 ・いつまでも元気に ～大切な栄養とバランスのよい食事～ ・たんぱく質とれていますか？手軽にアップする方法 ・朝たんカードを使ってたんぱく質チェックをしてみましょう！ など	株式会社 明治 西日本支社広島オフィス 木村 恵子 管理栄養士
3月15日(金) 13:30～15:00 会場:己斐公民館 2階 大集会室	<b>第2段階：理学療法士による運動編</b> 講義『フレイルを予防しよう！』 ・歩行解析装置による歩行チェック ・自宅でできるストレッチ&筋力トレーニングの紹介 ・一緒に体を動かそう！ など	石田内科 訪問リハビリテーション 住田 ちひろ 理学療法士
3月22日(金) 13:30～15:00 会場:己斐公民館 2階 研修室	<b>第3段階：歯科医師による口腔編</b> 講義『お口の健康と身体の健康について』 ・舌トレーニング用具「ペコぱんだ」を使ってみよう！ ・口腔体操、唾液腺マッサージのやり方 ・口腔ケアグッズの紹介 など	松村歯科クリニック 院長 松村 英朗 歯科医師

## 《以下の注意事項をよくお読みください》

- ・感染症の状況により、内容の変更をさせていただくことがございます。
- ・会場にて非接触型体温計での体温測定をおこないます。37.5度以上の方はご参加いただけません。
- ・当日は可能な限りマスク着用の上ご参加ください。
- ・講義内容、講師は状況によって変更になる場合がありますのでご了承ください。

申し込み開始 令和6年1月15日(月) 8:45 受付開始  
申し込み期限 令和6年2月16日(金) 17:30 受付終了

※本教室は、安全面への配慮から参加人数に定員（25名）を設けております。  
先着順で、受付方法は電話のみとなっております。ご注意ください。

申し込み先:広島市己斐・己斐上地域包括支援センター

電話:082-275-0087

主催:己斐・己斐上地域包括支援センター 共催:己斐公民館

