

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
R8年2月25日(水) 13:30～15:00 会場:己斐公民館 3階 研修室1	第1段階： 歯科医師による口腔編 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 まつむら ひであき 松村 英朗 歯科医師
R8年3月4日(水) 13:30～15:00 会場:己斐公民館 3階 研修室1	第2段階： 管理栄養士による栄養編 講義『上手に食べて元気に長生き』 ・食の栄養バランスチェック ・たんぱく質とれていますか？手軽にアップする方法 ・栄養食品の紹介と効果的な活用法 など	株式会社 明治 西日本支社広島オフィス きむら けいこ 木村 恵子 管理栄養士
R8年3月11日(水) 13:30～15:00 会場:己斐公民館 3階 研修室1	第3段階： 理学療法士による運動編 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 すみだ 住田ちひろ 理学療法士

《以下の注意事項をよくお読みください》

- ・天候や感染症の状況により、急遽教室の中止もしくは延期をさせていただくことがあります。
- ・発熱や咳などの風邪症状がある方は参加をご遠慮ください。
- ・講義内容、講師について、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8年1月14日(水) 8:45 受付開始
申し込み期限 令和8年2月10日(火) 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(30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。
お電話は包括支援センター営業時間中(月～土 8:30～17:30)にお願いします。

申し込み先:広島市己斐・己斐上地域包括支援センター

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