

動いて脳トレ脳活教室

認知症予防と健康増進を兼ねた脳を活性化させる運動や有酸素運動などを行います。

申し込みは不要です。

時 9月17日(水) 10時～11時30分

所 リ・フレ(3階パレオホール)

対 65歳以上で、医師から運動制限を受けていない人

持 飲み物、タオル

※動きやすい服装と靴で参加

問 健康推進課

(リ・フレ内・☎47-1310)



就農応援フェア

県内の市町や研修機関に直接就農相談できるだけでなく、研修制度や先輩農業者の体験を聞けるセミナーも行います。

◎広島会場

時 9月6日(土) 10時～15時30分

所 広島県民文化センター

◎福山会場

時 9月20日(土) 10時～15時30分

所 広島県民文化センターふくやま

問 広島県農業経営課

(☎082-513-3532)



講習・講座

健康の極意 2days講座

生活習慣病に起因する病気の患者数が多くなっています。そこで、食事と運動について体験しながら学べる、健康の極意 2days講座を開催します。

◎食事編

時 10月24日(金) 10時～13時

内 ▶ 管理栄養士、保健師による講義

▶ 調理実習



◎運動編

時 10月31日(金) 13時30分～15時

内 ▶ 保健師による講義

▶ 健康運動指導士による運動実技



所 リ・フレ

対 おおむね80歳以下の運動制限のない人、全2回の講座を受講できる人

定 20人

料 300円

※食事編の時に調理実習費として徴収します。

申 10月16日(木)までに電話で

申 健康推進課

(リ・フレ内・☎47-1310)

ひきこもり講演会

「当事者の立場と家族の立場の両面からひきこもりについて考える」

時 10月6日(月)

13時30分～15時30分

所 まなびの館ローズコム

対 ひきこもりに関心のある人や支援者

◎第1部

演題 ひきこもりの理解と当事者への関わりについて

講師 (医) 知仁会

メープルヒル病院

医師 河内英基さん

◎第2部

演題 ひきこもりの子を持つ家族が自分自身の人生をどう生きるか

講師

KHJ全国ひきこもり家族会連合会

理事長 日花睦子さん

定 200人

料 無料

申 9月30日(火)までに電話または二次元コードから

申し込み
フォーム▶



申 問 広島ひきこもり相談支援センター 東部センター

(☎0848-66-0367)