



## 講習・講座

## 健康の極意 2 days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 2 days講座を開催します。

## ◎食事編

時 11月14日(金)10時30分～13時30分

内 ▶ 管理栄養士、保健師による講義  
▶ 調理実習



## ◎運動編

時 11月21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 ぷらっと上下

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 10人

料 300円

※食事編の時に調理実習費として徴収します。

申 11月6日(木)までに電話で

申問 上下支所地域共生係  
(ぷらっと上下内・☎62-2231)

第17回藤野昌言先生  
記念講演会

明治12年、府中でコレラが大流行したとき、自らの命を犠牲にして診療に当たられた藤野昌言先生の偉業をたたえ、感染症予防に関する講演会を開催します。

時 10月6日(月)19時～20時30分

所 リ・フレ

演題 ウイルス性肝炎の最近の話題

講師 医療法人社団緑樹会

佐々木内科 院長 佐々木恭さん

料 無料

問 府中地区医師会(☎45-3505)、  
健康推進課(リ・フレ内・☎47-1310)

## 危険物取扱者保安講習(後期)

時 ▶ 令和8年2月2日(月)

午前…その他、午後…コンビナート

▶ 令和8年2月3日(火)

午前…給油取扱所、午後…その他

所 福山市生涯学習プラザ

内 消防法第13条の23の規定に基づく、危険物の取扱作業の保安に関する講習

対 危険物取扱者免状の交付を受け、現在、危険物製造所・貯蔵所または取扱所において危険物の取扱作業に従事している人

料 5,300円

申 10月9日(木)～22日(水)に申請書を提出

▶ 消防局予防課 ▶ 各消防署・分署

▶ 各出張所

▶ (一社)広島県危険物安全協会連合会

問 福山地区消防組合消防局予防課  
(☎084-928-1192)



## 催し

## ママとベビーのヨガ教室

ママの体の回復とリフレッシュ、情報交換の場所としてベビーマッサージをヨガで学びます。

時 10月21日(火)

10時30分～11時30分

所 クルトピア栗生

対 生後2カ月～1歳

定 10組 料 無料

※申し込みが必要です。

休館日 日・月曜日

申問 クルトピア栗生  
(☎45-3701)



## 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 10月15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)