

講習・講座

健康づくり講演会&ミニバザー

◎講演会

とき 7月2日(日)9時～

10時

ところ リ・フレ

内容 フレイル予防など

講師 (株)大塚製薬工場

OS-1事業部・営業部広島

支店 NR・サプリメントア

ドバイザー 山本晴代さん

定員 50人

申し込み期限 6月15日(木)

◎ミニバザー

とき 10時30分～13時

※講演会終了後開始。

申し込み・問い合わせ先

府中市社会福祉協議会

(☎47-1294)

消防設備士試験準備講習会 (第4類・第6類)

とき 7月7日(金)9時～

※受け付けは8時40分～。

ところ まなびの館ロース

コム

対象 令和5年度消防設備

士試験を受験する人

申し込み期限 6月30日(金)

申し込み・問い合わせ先

(一財)広島県消防設備

協会東部支所(☎084-

932-11658)

消防設備士試験(全種類)

とき 8月27日(日)

ところ 広島県立福山工業

高等学校

申し込み期間 電子申請:

6月27日(火)～7月4日

(火)、書面申請:6月30

日(金)～7月7日(金)

申し込み・問い合わせ先

(二財)消防試験研究セン

ター広島県支部(☎08

2-2223-7474)

健康づくり講演会 知って健康!『フレイル』って何?

人生100年時代。健康寿命

を延ばし、自分らしく健康

に過ごすための秘訣を学び

ましょう。第1部はフレイ

ルと食事について、第2部

はフレイル予防のための運

動と口の健康について学び

ます。

◎第1部

とき 7月6日(木)

13時30分～15時

講師 河村内科 河村秀康

先生、管理栄養士

◎第2部

とき 7月13日(木)

13時30分～15時30分

講師 理学療法士、歯科衛

生士、保健師

ところ 協和公民館

参加料 無料

定員 先着20人

※1部・2部両方に参加で

きる人を優先します。

申し込み方法 電話で申し

込んでください。

申し込み・問い合わせ先

健康推進課(リ・フレ内

☎47-1310)

催し

オオムラサキを自然に 帰す集い 参加無料

保護ネット内で羽化させ

たオオムラサキを自然に帰

します。かごの中から羽ば

たいていくオオムラサキの

姿を目の前で見ることがで

きます。

とき 7月2日(日)11時～

※雨天中止の場合あり。

ところ オオムラサキの里

問い合わせ先 オオムラサ

キを守る会・後藤(☎4

3-4597)、市役所農

林課(☎43-7131)

動いて脳トレ脳活教室

認知症予防と健康増進を

兼ねた無料の運動教室です。

脳を活性化させる運動や、

有酸素運動などをします。

とき 6月21日(水)10時～

11時30分

ところ リ・フレ

対象 65歳以上の人で、医

師から運動制限を受けて

いない人

持参するもの 飲み物、タ

オル

※動きやすい服装と靴で参

加してください。

問い合わせ先 介護保険課

(☎40-0223)

今月の表紙

表紙は、矢野温泉公

園四季の里のアンブレ

ラスカイの写真です。

写真は昨年のものです

が、今年も上下あやめ

まつりが開催される園

内に設置されます。梅

雨の時はどうしても

気分がふさがりがちで

すが、上を向いて歩き

たくなるようなカラフ

ルな傘と飾り付け。あ

やめや花苧蒲とともに

楽しんでみてください。

編集者のつぶやき

「自分の周りの5人

を平均すると自分にな

る」という名言がある

ように、新年度開始か

ら2か月が経過した今、

身の周りの環境は、自

身に大きな影響がある

ように思います。逆を

言えば、自分の振る舞

いも周りに大きな影響

を与えているということ。

公私ともにこれを意識