



つづけてますか？ まだ間に合う！ けんこうチャレンジ 2019

好きなコースを選んでチャレンジしてみよう！
健康的な生活習慣が身につくよ

～これからチャレンジ
する方へ～

おとな・こども
10～11月のうち
30日間
とり組もう

*結果を報告して頂いた中から、抽選で記念品をプレゼント！

結果報告
11月30日まで



結果報告は、パンフレットに付属の「報告ハガキ」又は、パソコンやスマートフォンの専用サイトからどうぞ。

パンフレットをご希望の方は
「健康まちづくりセンター」まで
WEB登録は
<https://health-challenge.jp/hiroshima>へ

ウォーキングサークルより (里山登山)

今月は、登山者を魅了する山容をしている可部冠山(735.7m)へ登ります。渓谷と歴史の道を歩きます。安息のひと時をご一緒しませんか。(上り2時間)

とき：10月 24日(木)
集合場所：JR 可部駅 (おすすめのダイヤ)
JR 広島駅 7:18発～
西口タリー 可部駅着 8:05
集合時間：午前 8時 10分
広島交通バス 8:15発～研修センター下車



お問い合わせ：
090-6841-7819 梶原
090-8600-8315 中井まで

雨天の場合は中止です。
*当日参加もOK
*山登りに適した靴・服装
でお越しください

はじめよう 健康ウォーキング

～足腰を鍛えて、フレイル予防～

日時：10月22日(火) 9:30集合 小雨決行

集合場所：広域公園入口広場

(アストラムライン広域公園前駅からスタジアム方面へ300m)

集合場所から園内を一周します

Aコース：3km

Bコース：5km

*飲み物・帽子・タオルなど持参してください。

当日参加も受付ておりますが、中止・延期連絡のため、事前の申込をお願いします。

いきいきポイント事業対象です。手帳をお持ちの方は持参してください。

雨天延期：10/31(木) 9:30集合

お問合せ・申込み
健康まちづくりセンターまで



広島市安佐南区・安佐北区市民公開講座 始めよう！人生会議

～知って安心 アドバンス・ケア・プランニング(ACP)～

日時：10月19日(土) 14:00～16:00
(開場 13:00)

会場：広島市安佐南区民文化センター

基調講演 「知っていますか人生会議」
講師：本家 好文氏



広島県健康福祉局がん対策課緩和ケア推進監

特別 講演

「まむし流 元気で長生きするコツ、
させるコツ」

毒蝮 三太夫さん

お問い合わせ：安佐医師会 (082) 873-1840