



## 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  
やスマホの専用  
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」](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。溪谷と歴史の道  
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  
西ロータリー  
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



お問合せ:  
090-6841-7819 梶原  
090-8600-8315 中井まで

〈 おすすめのダイヤ 〉  
JR 広島駅 7:18 発～  
可部駅着 8:05

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 初心者大歓迎 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: 3 km  
B コース: 5 km

\* 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

お問合せ: 安佐医師会 (082) 873-1840