



## 健康づくり学習交流会

とき : 9 月 29 日(水)10:00~12:00

ところ: 安佐南区民文化センター3階「大会議室」

内容: ①講演「認知症について」

講師: 久保田 浩子看護師長

(広島共立病院・認知症認定看護師)

②健康づくりの交流

参加費: 無料

定員: 40 名(会場の定員があるため)要予約



Zoom によるオンライン配信もあります!

ミーティング ID: 85881876671

パスコード: 038128

\* 新型コロナウイルスの感染が拡大している場合は中止となります。

\* いきいきポイント対象です(オンライン参加でポイント希望の方は事前申込が必要です)

お申込みは「健康まちづくりセンター」まで

主催: 広島医療生協 理事会健康づくり委員会

## ～防災ごはんの賢い食べ方～

毎年9月は防災月間。今一度、ご自宅にある備蓄食を見直してみましょう。

### ローリングストック法



① 食べなれた食品を備蓄する

・普段から食べなれた家族が好きな食品備蓄数の目安は「家族の人数×7日分」

② 日常的においしく食べる

・缶詰以外にドライフルーツもおすすめ

③ 消費した分を買い足す

・普段の買い物にプラスして早めの補充

① から③を繰り返し、無理せず続けることがポイントです!

いつでも元気 2021.9 より

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: 11 月 10 日(水) 9:30 集合 雨天中止

集合場所: 虹の会館 1 階「ほっこり」前

(広島共立病院北側)

\* ほっこり前で受付後、緑井第4公園に移動後、準備体操

コース: 緑井第4公園→せせらぎ公園  
→緑井第4公園 [往復約 4 km]

\* 飲み物・帽子・タオルなど持参してください。

\* コロナの感染対策と中止連絡のため、事前の申込をお願いします。

\* 新型コロナウイルスの影響によって中止になる場合があります。ご了承ください。

\* 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。

お問合せ・申込み

健康まちづくりセンターまで



広島医療生協

## 介護者のつどい

とき: 10 月 4 日(月)11:00~12:00

ところ: 虹の会館 2 階「組合員ルーム②」

第 2 回目

(全4回コースの学習)

テーマ「認知症を理解するための 9 大法則」

講師: 久保田 浩子看護師長(広島共立病院)

11:00~講義 11:30~質疑・懇談

\* 新型コロナウイルスの影響によって延期になる場合があります。

参加  
無料

お申込みは「健康まちづくりセンター」まで

主催: 広島医療生協 理事会福祉活動委員会

\* 9 月のウォーキングサークルは、新型コロナウイルスの影響により中止します。