



初心者大歓迎！

秋の健康ウォーキング

～足腰を鍛えて、フレイル予防～

日時：11月15日（火）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 [約3km]

*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。

*新型コロナウィ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



2023年度版 いわさき ちひろカレンダー

このカレンダーには「未来を担う子どもたちに核兵器のない世界を手渡そう」というメッセージが込められています。



あなたのお部屋に
愛と平和のいわさ
き ちひろカレンダ
ーはいかがですか。

一部:1400円
A2判・絵7枚

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：11月7日（月）
11:00～12:00

ところ：虹の会館1階「ほっこり」

参加無料

テーマ

「大切な人のために知ってもらいたい事・
私流介護への向き合い方③」

講師：俵 輝己さん（広島市認知症地域支援推進員）

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

ウォーキングサークルより (里山登山)

今月は、岩国市玖珂盆地の東方に位置する塔が森（525m）に登ります。山頂の展望台からは、玖珂盆地や周辺の山々、瀬戸内海の展望を楽しむことができます。ご一緒に登りませんか。（登り1時間30分）

とき：10月27日（木）
集合場所：JR岩徳線 欽明路駅前
集合時間：午前8:45



おすすめのダイヤ
JR あき亀山駅発 6:29～横川駅着
7:09 (JR 山陽本線へ) 横川駅発
7:13～岩国駅着 7:59 (岩徳線へ)
岩国駅発 8:09～欽明路駅着 8:42
* IC カード乗車券「ICOCA」使用
不可

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

お問合せ：
090-8600-8315 中井まで

*新型コロナ感染症の影響によっては、日程変更する場合があります、広島医療生協のHPをご確認ください。