



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 3 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



## 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（525 m）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。一緒に楽しみませんか。（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・服装でお願いください

お問合せ：

090-8600-8315 中井まで

\* 新型コロナウイルスの影響によっては、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。