

南区社協・福祉だより

[編集・発行]

ふれあいネットワーク



社会福祉法人 広島市南区社会福祉協議会
 広島市南区皆実町一丁目4-46 南区地域福祉センター内
 TEL 251-0525・251-0505 FAX 256-0990
 E-mail : minami@shakyohiroshima-city.or.jp

参加者募集中!!

後に大活躍がいっぱい!

笑って健康!! 元気はつらつ健康塾

健康でないと地域の取り組みに参加することは、難しいものです。
 自分自身の健康を維持、増進していくための知識や方法を学び、地
 域の様々な取り組みに楽しく参加しましょう!!

日程、内容等

日時	内容	会場
1月20日(金) 10:00 12:00	講義 「健康維持、増進の秘訣」 体験 ◎「介護予防ラジオ体操」 ◎「脳力アップトレーニング」 講師 広島県介護予防研修相談センター 所長 芳谷 伸二さん	広島市東雲老人 福祉センター (広島市南区東雲 3-16-32)
1月30日(月) 10:00 12:00	講義 「笑いヨガとは」 体験 「笑いヨガをやってみよう!!」 講師 しんおか 新岡 修身さん	

参加対象者 概ね60歳以上の人
 定員 30名(定員になり次第締切らせていただきます)
 申込締切 1月13日(金)
 後援 広島市段原地域包括支援センター

落語にヒント!! はなしの達人塾

住み慣れた地域で安心して暮らしていくためには、地域の皆さんとの
 つながりづくりが不可欠です。
 地域の皆さんとつながりづくりのため、話し上手になりましょう!!

日程、内容等

日時	内容	会場
3月22日(木) 10:00 12:00	講演 「話し上手になろう」 講師 シーズポート 株式会社 C's Port	広島市宇品老人いこいの家 (広島市南区宇品御幸 4-12-13)
3月29日(木) 10:00 12:00	講演 「噺家さんの話し方のコツ」 講師 へいへいいぶるま 平々亭青馬さん *高座も予定しています♪	

参加対象者 概ね60歳以上の人
 定員 30名(定員になり次第締切らせていただきます)
 申込締切 3月15日(木)
 後援 広島市宇品・似島地域包括支援センター

いきいき介護★予防塾

介護予防や介護・介護保険についての知識や
 方法を一緒に学びましょう!!

日程、内容等

日時	内容	会場
2月6日(月) 10:00 12:00	講演 「はじめましょう 介護予防」 講師 南区健康長寿課 保健師 梨 みおさん	広島市南区地域 福祉センター (広島市南区 皆実町 1-4-46)
2月13日(月) 10:00 12:00	講演 ◎「介護保険を知りましょう」 ◎「聞き上手、話し上手のコツ」 講師 グループホーム ふれあい戸坂 管理者 田中 功一さん	
2月20日(月) 10:00 12:00	体験 ◎「足腰丈夫で 転倒予防」 ◎「無理をしない介護のコツ」 講師 理学療法士 岡部 正道さん	
2月27日(月) 10:00 13:00	講演・実習 「お手軽バランス料理」 講師 南区健康長寿課 栄養士 中村 陽子さん	

参加費 500円(2月27日 調理実習材料費)
 定員 20名(定員になり次第締切らせていただきます)
 申込締切 1月31日(火)
 共催 広島市南区健康長寿課

これらの講座は、
 広島市南区社会福祉協議会が主催します。
 これらの申込につきましては、
 お電話・FAX・Eメールにて
 下記までお申込みください。

【お申込み・お問合せ先】

広島市南区社会福祉協議会
 TEL (082) 251-0525
 FAX (082) 256-0990

Eメール
 minami@shakyohiroshima-city.or.jp