

健康まなびあい講座

あなたができる

「ちょっとしたこと」を地域のために役立ててみませんか？

6月26日（木）

開校式

こころも身体も元気！

健康寿命を延ばそう
医師 沖田 光昭さん

「**エイササイズ**」で
フレイル予防 その①
～足腰筋肉強化と脳の若返り～

7月7日（月）

まちの魅力を再発見！
尾道市地域おこし協力隊
御調担当 新保 里恵さん



公認心理師講座
「**しあわせさがし**のヒント」

8月4日（月）

こころのサインに
気づいたら
～ゲートキーパー研修～

今日から始める！
筋力アップ大作戦

9月1日（月）

応急手当を学ぼう
AED講習会

赤十字**防災**セミナー

10月2日（木）

「**エイササイズ**」で
フレイル予防 その②
～足腰筋肉強化と脳の若返り～

姿勢を整えて
ロコモ予防

11月13日（木）

歴史と自然に触れる
御調ウォーキング



12月8日（月）

修了式
簡単！**噛むカム**メニューで
筋力アップ！

みつぎいきいきセンター活用
「**筋肉**のトリセツ」

- 対象者 健康づくりや地域づくり活動に関心のある市民
- 会場 御調保健福祉センター 他
- 時間 10時～15時30分
- 定員 20人程度
- 申込先 御調保健福祉センター ☎0848-76-2235

申込締切

5/30