

～幸福長寿～

「楽しく 5 活の健幸講座」

「健幸」と「食」をテーマに幸福長寿の講座を開催します。5つの活動をとおして心身の健康を整え、働く意欲や生きる意欲、人や地域と繋がりたいという意欲を奮起させましょう!! 人生を自分らしくいきいきと幸せに暮らすためのきっかけとしてぜひご応募ください。



第1回目
10月30日
木曜日
10時～12時

「デジ活（でじかつ）」

- ①自分を伝える名刺を作ろう
※携帯またはPCをお持ちの方はお持ちください
講師：繁村 直樹
- ②塩分控えめ料理教室
講師：山崎 美穂子
- ③昼食

第2回目
11月13日
木曜日
10時～12時

「歯活（はかつ）」

- ①歯周病などによる歯のダメージの防ぎ方
講師：古賀 健志
- ②糖分控えめの料理教室
講師：山崎 美穂子
- ③昼食

第3回目
11月27日
木曜日
10時～12時

「生活（いきかつ）」

- ①生活を守るための防犯について学びます
講師：財務省中国財務局
- ②発酵食品を使った料理教室
講師：山崎 美穂子
- ③昼食

第4回目
12月11日
木曜日
10時～12時

「足活（あしかつ）」

- ①足の裏を中心に健康な体作りを学びます
講師：佐藤 友則
- ②カルシウム多めの料理教室
講師：山崎 美穂子
- ③昼食

- 募集定員：15名程度
- 対象者：60歳以上の方（その他の方はご相談ください）
- 開催場所：黒瀬保健福祉センター（黒瀬支所隣）
- 参加料：各回700円（料理教室・材料代）
- 申込方法：メール・窓口・ハガキ・ファックス
（窓口：平日8:30～17:15）
- 申込締切：令和7年10月24日（金）

第5回目
12月25日
木曜日
10時～12時

「復活（ふっかつ）」

- ①地域デビューしたい人へ
講師：地域共生推進課
- ②コレステロール控えめ料理教室
講師：山崎 美穂子
- ③昼食



【主催/お問い合わせ・申し込み】

✿ 黒瀬生涯学習センター ✿

〒739-2624 東広島市黒瀬町菅田 10 番地

電話：0823-82-1100 F A X：0823-83-4001 メール：kurosgc@hhface.org



申し込みフォーム