

参加費
無料

地域まるごと元気アップ
プログラム

広島県初の開催

北海道でこれまで13年間の実績
があります。多くの市町村から
フレイル予防に効果があり、
生活習慣病の予防や、要介護認定
の抑制につながっていると
評価されています。

介護予防と 認知症予防のための 知識と運動

講演会

介護予防・認知症予防の
知識学習 **60分**

講師

日本認知症予防学会 会員
特定非営利活動法人(NPO)
ソーシャルビジネス推進センター
理事長 相内 俊一氏



講師

北翔大学
生涯スポーツ学部
教授
上田 知行氏



体験会

30分

『まる元』体操を
体験しよう!

講師

「まる元」体操トレーナー
健康運動指導士 鳥井 直人氏



開催日時

2024年**2月2日(金)** 2回開催 (午前・午後)

午前

10:00~12:00
廿日市商工保険会館
交流プラザ 多目的ホールA
(廿日市市本町5番1号)

午後

14:00~16:00
山崎本社みんなのあいプラザ
健康指導室 (2階)
(廿日市市新宮1丁目13-1)



※駐車場はございますが、公共交通機関を使つての参加をご検討ください。

募集人数

50名 (午前・午後それぞれ)

申込締切

2024年1月20日(土)

申し込みが募集人数を超えた場合は抽選となります。
申込者全員へ、郵送で‘当落’をお知らせします。
(1月22日週に発送します)

生協ひろしま
組合員以外の方も
お申し込み
いただけます。



お申し込みは下記まで『廿日市市の体操に申し込み』とお伝えください。

