

# 2021年度 主催・自主講座

## ■主催講座【親子・リトミック：】

■開催日時：2月17日（木） 久芳地域センターホール  
10時30分～12時00分 頃まで

■内 容：リズムに合わせて身体を動かして遊びましょう！

■講 師：川本 妙子さん

■対 象：0歳～未就学児と保護者（手指消毒・マスク着用・体温チェック）

参加費  
無料



## ■自主講座【ふくふく体操：午前10：00～12：00】

■開催日：2月3日（木） 久芳地域センターホール

### 【百歳体操・健康講座】

2月10日（木） 久芳地域センターホール

2月17日（木） 久芳地域センター研修室②③

2月24日（木） 久芳地域センターホール

■対 象：どなたでも参加できます。

介護予防に取り組む通いの場として、運動能力向上や  
血圧安定化を目指している方。

■参加費：無料【元気輝きポイント登録団体】

※検温・マスクの着用・手指消毒をひきつづきよろしくお願いいたします。





★楽しくおいしい食事をいつまでも

◆今年になって最初の『健康講座～ふくふく体操～』を行いました。講座の内容は、『食事バランス』です。広島中央ヤクルト販売株式会社の山本人史さんにお話しをしていただきました。生きていくことに必要不可欠で大事な「食事」について、1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらよいかをプロジェクターを使い、クイズを出したり、分かりやすく丁寧にお話をいただきました。

◆栄養バランスの取れた食事とは、1日3回主食・主菜・副菜をそろえて楽しく食べましょう。10食品目群チェックシートに記入し、自分の食事についてもう一度見直してみてもいいでしょうか。いつまでも健康で暮らしていくために続けましょう！

