

新型コロナウイルスの
感染状況によって中止
になった日があります。

2021年度 主催・自主講座

■主催講座【親子・リトミック：】

■開催日時：6月10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

中止に
なりました



■自主講座【ふくふく体操：午前10:00～12:00】

■開催日 6月3日（木） 久芳地域センターホール

【清水美保さんの健康講座】

中止に
なりました

6月10日（木）久芳地域センター研修室②③

6月17日（木）久芳地域センターホール

6月24日（木）久芳地域センターホール

※行う予定です

■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】

※コロナウィルス感染拡大によって6/3・6/10・6/17は中止になりました。



いきいき学びの広場 ～げんき教室～

◆日時：2021年5月6日（木）10：30～

◆地域センター主催講座【高齢者のための護身術】

講師：正木安子 空手道教士六段 ・ 山田美和 錬士四段



慌てず相手に立ち向かう！
すぐに出来る攻撃と防御！

見知らぬ人
に襲われたら
どうしたら
いいの？

身近なもの（傘・杖）
で防御できます。

●5月連休明けにもかかわらず、たくさん参加していただきありがとうございました。

全日本少林寺流空手道連盟「錬心館広島地区本部」より講師の正木安子先生と助手の山田美和さんによる護身術の講習会を行いました。空手の歴史と錬心館発祥の地について、護身についてなど、お二人の息の合った体を使った説明に大変感銘を受けました。

●高齢になると攻撃されてもやり返せない代わりに、自分を守る防御を身に付ける事がようになってきます。身近な物を使った攻撃術や防御術、日頃から練習を重ねるとできるようになる護身術を今から実践していきましょう。まずは大きな声出しから・・・！



お問い合わせ先：久芳地域センター ☎ (082) 435-2018