



**備えて元気に！セカンドライフ**  
**「年金・介護・医療などの社会保障制度について」**  
**8/27(木)**  
 広島県金融広報委員会 金融広報アドバイザー  
 倉橋 孝博様



昨年度、ご好評頂いた倉橋先生のお話の講座を開催しました。先生がユーモアたっぷりでお話してくれていたため、難しい話もよく理解できました。講座終了後も質問されるなど皆さん熱心に受講されていました。



**備えて元気に！セカンドライフ**  
**めざそう いきいき！100歳の秘訣 9/4(金)**  
 健康増進課

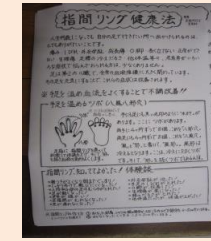


フレイル予防についてのお話と、いきいき100歳体操を行いました。運動や食事などの生活習慣の見直しでとっと健康寿命を伸ばしていきましょう！

**クレイクラフト講座 9/15(火)**  
 講師/佐伯 友紀先生



粘土を使って季節の小物づくりを行いました。先生が色々と事前に準備してくださり、細かくて難しい作業も丁寧にご指導して頂きました。オリジナル溢れる可愛い作品に仕上がりました。



**健康学級 9/18(金)**  
**ひもトレ健康法**  
 講師/岸本 康子先生

指間リング健康法を学びました。足指に指間リングを巻いて刺激して体温を上げ、血流を良くすることで不調が改善されますよ！



**男性料理教室 9/23(水)**  
 講師/永久 やすこ先生

今年度初めての男性料理教室を開催しました。参加人数が少なかったですが、皆さん手際良くいつもよりも早く完成出来ました。



～メニュー～

- ・鶏ジューシー竜田揚げ
- ・トマトねぎだれ
- ・ピーマンと塩昆布の和え物
- ・ツナと若布のスープ

**環境整備 9/6(日)**

環境部会

**9/17(木)**

長寿会

毎年この時期、環境整備事業に取り組んでいただいております。おかげさまで大変綺麗に整備が出来たことに感謝申し上げます。暑い中、ありがとうございました。

