ぐるマル
ぐるっとマルごと東広島
元気輝きポイント

令和８年度
家族介護者教室

東広島市委託事業

楽しみながら学び、
より豊かな時間を過ごしましょう

会場

特別養護老人ホーム御薗寮
講堂

東広島市高屋町高屋堀3486番地

お問い合わせ先
お申し込み先

社会福祉法人　本永福祉会
特別養護老人ホーム御薗寮

０８２－４３４－０４５５
担当：ヒラオカ

第１回　※時間にご注意ください！
9/5(土)　10:30～12:30

筋肉と骨を守る！男女別フレイル予防

加齢やホルモンの影響による筋肉と骨の変化を男女差の視点から解説し、毎日続けられるフレイル予防のための簡単な運動を紹介します。



広島国際大学　総合リハビリテーション学部
リハビリテーション学科　准教授　平元　奈津子　氏

第２回
10/3(土)　10:00～12:00

睡眠から始めるフレイル予防

睡眠は大切な習慣のひとつです。元気に若々しく年齢を重ねるために、今日から取り入れられる睡眠習慣をお伝えします。



広島国際大学　健康科学研究科
心理学専攻　山岡　香織　氏

第３回　※曜日にご注意ください！
10/22(木)　10:00～12:00

フレイル予防のための食生活

フレイル予防には、多くの栄養素が必要です。栄養補給の工夫を含め、将来にわたって自立した毎日を過ごすための食生活についてお伝えします。



大塚製薬株式会社　中国支店
広島営業所　足立　悠衣　氏

第４回　※曜日にご注意ください！
11/12(木)　10:00～12:00

歩くことについて見直してみませんか？

ＡＩが導き出す「あなただけの歩き方のトリセツ」！
まだ見ぬ美しさと健康の伸びしろを引き出して、一生アクティブな私へ。



ダスキンヘルスレント
東広島ステーション　前野　巧磨　氏

社会福祉法人　本永福祉会

特別養護老人ホーム御薗寮
みその寮ショートステイサービス
デイサービスセンターみその
ホームヘルプサービスみその
在宅介護支援センターみその
東広島市高屋地域包括支援センター

〒739-2111　広島県東広島市高屋町高屋堀3486番地
電話　082-434-0455（代表）　FAX　082-434-0465
Mail　main@misonoryo.com