

介護者教室



令和7年度東広島市委託事業

住み慣れた我が家での
介護をサポートします



第1回

7月16日（第3水曜日）13：30～

テーマ：元気の源は腸から！！

野菜の持つ力やバランスの

良い食事の大切さ

講師：マイライフ健康サービス部様

第2回

9月18日（第3木曜日）13：30～

テーマ：噛む事はいきいき生きること

口腔ケアの大切さ

講師：宗近歯科医院

宗近雅博先生 宗近宏子先生

第3回

11月19日（第3水曜日）13：30～

テーマ：心も体もハツラツと！！

心と身体のリラクゼーションと

腰椎予防体操

講師：笑いヨガリーダー 松川 裕子様

第4回

2月18日（第3水曜日）13：30～

テーマ：低栄養・フレイル予防

元気で長生きができる秘訣

講師：マイライフ健康サービス部様



お問合せ先は

特別養護老人ホーム長寿苑

〒739-0033 東広島市西条町馬木1566番地



082-425-2000

担当者：光川

E-mail : chojuen@go4.enjoy.ne.jp