



広島医療生協「けんこうチャレンジ 204 中間企画」

すこしお料理 交流会

日時：9月26日(木)
13:30~16:00

会場：コープ安東地下1階調理実習室
安佐南区安東 1-1-18

すこしおの学習とクイズや
調理実習の後、試食しながらの交流会

持参物：エプロン・三角巾・マスク

参加費：500円

定員：20人(先着)

主催：理事会健康づくり委員会

申し込み：健康まちづくりセンター☎で



いきいき
ポイント
対象

ひろしま GENKI 体操

生協ひろしま×広島大学

参加者募集!

10月~3月

ひろしま GENKI 体操とは、健康寿命を延ばすこと(認知アップ)を目的に、生協ひろしまと広島大学で共同研究をすすめている体操プログラムです。



高齢者いき
いきポイント
対象です

とき：10月~3月 毎週月曜日

(祭日は除く) 13:30~15:00

ところ：広島医療生協 虹の会館1階「ほっこり」

内容：骨トレーニング・脳トレーニング・ダンスなど

対象者：60歳以上で医師から運動を止められて

いない方 (血圧が160mmHg/100mmHg以下の方)

参加費：2500円(月4回)

定員になり

(ひと月) 2000円(月3回)

次第々切

(祝日の関係で変動します)

*できるだけ公共交通機関でお越しください

お申込「健康まちづくりセンター」へ

締め切り：

共催：広島医療生協・生協ひろしま

9/20(金)

第10回 病院・診療所における

ボランティア養成講座

	日付	時間	内容
1	9/20 (金)	13:30~ 15:50	事前説明 医療生協ボランティアについて ほか
2	10/11 (金)	13:30~ 15:30	ボランティアにおける車イス移乗及び歩行介助の仕方
3	10/18 (金)	13:30~ 15:55	ボランティアにおける接遇 病院ボランティアに大切な傾聴技術
4	11/15 (金)	13:30~ 15:30	感染について ボランティアでの事例
5	11/22 (金)	13:30~ 15:40	高齢者の特徴と理解 認知症の理解
体験	11/25(月)~12/14 (土)のうち半日		ボランティア体験(医療生協の診療所にて)
修了式	12/20 (金)	13:30~ 15:00	交流会 修了式

会場：広島医療生協 虹の会館1階「ほっこり」

対象：どなたでも

受講料：1000円

*いきいきポイント対象です



お問合せ・申込み「健康まちづくりセンター」

主催：広島医療生協 事業所ボランティア委員会

ウォーキングサークルより (里山登山)

今月は、おだやかな山並みを持つ高峠山(237m)と宗箇山(356m)大原山(224m)に登ります。山頂からの展望は最高です。ご一緒しませんか。(登り2時間、トイレは三滝駅、三滝少年自然の家にあります)

とき：9月26日(木)

集合場所：JR 三滝駅

集合時間：午前9時25分

お問合せ：

090-6841-7819 梶原

090-8600-8315 中井まで



おすすめのダイヤ

あき亀山発 8:43~三滝駅着 9:20

広島発 9:03~三滝駅着 9:14

雨天の場合は中止です。

*当日参加もOK

*山登りに適した靴・服装
でお越しください