

初心者大歓迎！

秋の健康ウォーキング

～足腰を鍛えて、フレイル予防～

日時：11月20日(水) 9:30 集合 雨天中止

集合場所：虹の会館1階「ほっこり」前
(広島共立病院北側)

*ほっこり前で受付後、緑井第4公園に移動後、準備体操

コース：緑井第4公園→安川緑道公園ウォーキングコース→緑井第4公園 [約4km]

*コース内容が多少変更になる場合があります。

*飲み物・帽子・タオルなど持参ください。
事前の申込をお願いします。

*いきいきポイント事業対象です。

お問合せ・申込み
健康まちづくりセンターまで



ウォーキングサークルより (里山登山)

今月は、安芸アルプスの端にある坂山(499.8m)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30分、トイレは中野東駅、登山口近くの公園にあります)

とき：10月24日(木)
集合場所：JR中野東駅前
集合時間：午前8時55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 7:39～広島駅着 8:25
広島発 8:31～中野東駅着 8:47

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



広島医療生協 介護者のつどい

とき：2024年11月11日(月)
10:30～12:00
ところ：虹の会館1階「ほっこり」

参加
無料

・学習会「介護保険制度について学びましょう」
講師：岡田 美杉さん

(広島医療生協 介護事業部長)

・懇談会

お申込みは「健康まちづくりセンター」まで
主催：広島医療生協 理事会福祉活動委員会

あわて
ないで!



12月2日から“**現行の保険証は
発行されない**”というけれど

マイナ保険証がなくても!

期限までは今の
保険証が使えます
有効期限までは、今の
保険証で受診できます。

資格確認書でも
受診できます
12月2日以降に資格確認書
がお手元に届きます。

現在の健康保険証は、最長1年間またはその有効期限が切れるまで使えます。

マイナンバーカードを持たない方、マイナ保険証の登録をしない方、保険証を紛失された方には「資格確認書」が交付されません。(現行制度では5年間有効)