



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 [約往復4km]

\*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。

\*雨天の場合中止(前日16時の時点で翌日の降水確率が50%以上の場合中止)

お問合せ・申込み 11/13(水)まで  
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、先が尖り、岩がごつごつむき出している行者山(313.5m)と玖波槍(268m)に登ります。一緒にしませんか。(登り2時間、トイレは玖波駅、昼食場所の金錦公園にあります)

とき：11月28日(木)  
集合場所：JR玖波駅前  
集合時間：午前9時5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～横川駅着 8:16  
横川発 8:27～玖波駅着 9:00



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

## 平和 冬のつどい2024

日時：12月6日(金)  
13:30～15:30

会場：虹の会館1階「ほっこり」

共立病院北側

開会あいさつ  
オープニング  
♪シャルウィーコーラス



講演

テーマ「平和憲法をこわしちゃいけない」

坂本 裕氏 (広島医療生協理事長)

- ・平和ゼミナール活動報告
- ・二年目職員「平和研修」の報告 参加無料
- ・第37回日本高齢者大会報告
- ・安佐地区市民アクションより行動提起

\*いきいきポイント事業対象です。  
\*会場の上履きに限りがあります、できるだけ  
ご持参ください

主催：理事会平和・まちづくり委員会  
お問合せ・申込み  
健康まちづくりセンターまで

どなたでも参加できます

## 第4回 ふれあい文化展

力作ぞろいの作品展示

会場：ふれあいセンター協同  
(安佐南区西原 9-8-22)  
期間：11月25日(月)～12月3日(火)  
\*日曜日はお休みです  
時間：9:00～17:00

11/30(土)  
○ステージ企画  
10:00～14:00  
大集会室にて  
コーラス・フラ  
ピアノ演奏  
ソーシャルダンス

○喫茶コーナー11/25.27.30  
10:00～  
コーヒー&ケーキ 250円  
○おむすび販売 11/30  
2個 200円



いずれも  
売切れ次第  
終了です

入場無料  
どなたでもどうぞ

ぜひ、お越しください