

えっと健康！ぶち笑顔！
ちいとやってみようや
東広島

めざそう

がっかい

いきいき百歳！楽会

IN ひがしひろしま 2017



日にち **平成29年11月15日(水)**

時間 **14:00 ~ 16:00 (開場 13:30~)**

会場 **東広島芸術文化ホールくらら 小ホール**

1

いきいき

大先輩 表彰

『通いの場』に継続して参加し、介護予防に取り組まれている90歳以上の大先輩方に、**いきいき元気の秘訣**についてお話を伺います。

笑いは百薬の長！
「笑いの力」で **こころもからだも**
地域も元気に♪

2

笑いヨガ

*** 笑いある人生
健康で百歳！ ***



【講師】
八木喜代子さん
佐藤幸恵さん
富永裕子さん

3

通いの場

活動発表

こころもからだも元気で居続けられるために、市内の『通いの場』より、日ごろの取り組みを発表します。

【座長】 広島国際大学教授
大井博司さん

入場無料

手話通訳あり



【展示】 いきいき百歳体操、他
市内の『通いの場』からのメッセージ

※『通いの場』とは？

週1回集まって運動等の介護予防に取り組んでいる住民運営のグループのこと。地域づくりによる介護予防の成果があり、全国各地でこの取り組みが広がっています。



◆主 催◆ **東広島市 健康福祉部 健康増進課**

問い合わせ先 電話(082)420-0936 FAX(082)422-2416

