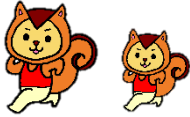


けんこうチャレンジ2019 企画



ご案内(第1報)



7月に入り、健康づくり習慣の定着を目指した取り組み『けんこうチャレンジ2019』がスタートしました。睡眠にお悩みの方や、認知症予防に取り組みたいそのあなた！一緒に学び、健康増進を目指しませんか？

※各会場へのアクセス方法は裏面をご覧ください。

講座「睡眠」

日時：9月11日(水) 14:00～

場所：生協けんこうプラザ5階

講師：平野 清子 (上級睡眠健康指導士)
オール薬局 薬剤師

講師より一言

オール薬局では、楽しく学べ、すぐに実践できる！を講座を地域で行っています。

健康に関するテーマであれば何でも対応させていただきます。

お気軽にお申し付けください。

講座「コグニサイズ」

①日時：8月29日(木) 14:00～

講師：福島生協病院 作業療法士

場所：東区二葉公民館

研修室1A/1B

②日時：9月26日(木) 14:00～

講師：生協さえき病院 作業療法士

場所：生協さえき病院 1階待合

★水分補給できるものを持参し、動きやすい服装でお越しください。

コグニサイズとは？

頭と体を両方使う運動のこと。体を動かしながら、リズムに合わせて足し算をしたり、体と脳を同時にトレーニングができます。軽度認知障害(MCI)と判定された高齢者のうち、コグニサイズをしたグループでは、記憶力テストの成績が良くなり、脳の萎縮の進行が抑えられていたことが発表されました。

【問合せ・申込先】 広島中央保健生協 組合員活動推進課 TEL 082-532-1264 FAX 082-532-1267

けんこうチャレンジ企画2019 参加申込書

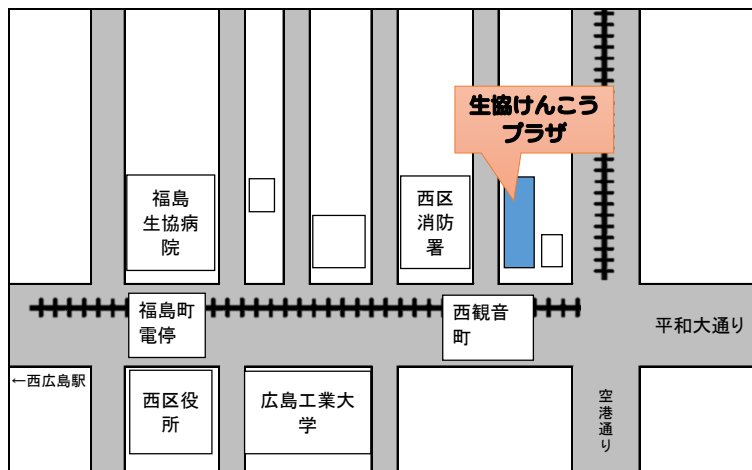
名前	参加日時・テーマ (希望の内容に○)	支部名または住所	電話
	日時： 月 日 内容：睡眠・コグニサイズ		
	日時： 月 日 内容：睡眠・コグニサイズ		

(定員になり次第締め切り致します)

【会場周辺地図・アクセス】

①生協けんこうプラザ（住所：広島市西区観音町 16-19）

- JR 西広島駅より歩いて 12 分
- 広電市内線にて西観音電停下車、徒歩 1 分
- 己斐バス停より「広島バス」25 系統広島行き、または「広電バス」バスセンター行き乗車、「西区役所前」下車



②東区二葉公民館（住所：広島市東区東蟹屋町 9-34） ※東区役所の隣



広電バス

[県庁～府中線]

東区役所前バス停下車

[大学病院～牛田・戸坂線]

東区役所前バス停下車

※ただし、牛田・戸坂方面行きは広島駅前バス停下車

[牛田早稲田団地～広島駅(循環路線)]

東区役所前バス停下車

広島バス

[紙屋町～東浄団地線]

愛宕町バス停下車

[バスセンター～上温品・寺分線]

愛宕町バス停下車

③生協さえき病院（住所：広島市佐伯区八幡東 3-11-29）

■車でお越しの場合

①市内方面からお越しの方

～西広島バイパス美鈴降口で下り、2 つ目の信号（木船交差点）を右折～

②廿日市方面からお越しの場合

～西広島バイパスを千同降口で下り、2 つ目の信号を左折～

■公共交通機関でお越しの場合

○五日市駅北口発 「山田団地車庫前」行 →「中地」バス停下車 約 9 分

○山田団地車庫前発 「五日市駅北口」行 →「中地」バス停下車 約 13 分

