

# 平井すずらん交流会 2019(H31/R1)年度の予定

原則第3火曜日 10時～12時 会場：東山公民館

Tel. 276-6202



参加費無料、どなたでもお気軽にご参加下さい。



## 4月16日 春の旅 (参加費¥5,000)

江戸時代、参勤交代時に大名行列が宿泊した本陣で有名な矢掛町を観光します。  
旧矢掛本陣、樹齢300年の八重樫が満開の因勝（こくしょう）寺や、開運・招福の毘沙門天で有名な多聞（たもん）寺等を見学予定です。  
また車窓から、昨年の水害から復興工事中の真備地区を視察します。

## \*\* 5月より令和元年になります \*\*

## 5月21日 特殊詐欺などの防犯対策

講師：岡山市 生活安全課の方

テレビや新聞でも報道されている最近の悪質な犯罪の実例を紹介してもらいます。

## 6月18日 医学講座「脳の病気」

講師：旭東病院の医師、又は脳外科の看護師の方を予定  
高齢者に多い脳の病気の解説とその予防法について学びます。



## 7月12日（金）健康フェア

共催：山陽学園大学 看護学科 健康フェアは第2金曜日開催です！  
健康づくりを看護学科の学生さんと一緒に考えてみましょう。

## 8月はお休みです



## 9月17日 老後“貯筋”計画 (昨年に続き3回目の講演)

メタボ・ロコモ・アルツ予防 生き生き健康ライフ

講師：吉田 俊明さん (レイスportsクラブ岡山健康増進推進室 室長)

老後を元気に過ごすために、生き生きとした生活のヒントを学びましょう。