

心もからだもえがおに

松江市 チームオレンジ

# すまいる健康くらぶ

10/30 (水) 14:30 ~ 15:30

(受付 14:30)

＼ 防災 について知ろう /

## 高齢者でも美味しく食べられる非常食

もしもの時のために…  
災害からご自身やご家族を守る方法について、楽しく学びましょう！

### 外部講師

株式会社サンキ  
管理栄養士

作田 佳奈子 様  
安藤 美乃里 様



### 内容

非常食の試食  
防災チェック  
家庭備蓄のすすめ

### 場所

ヨリアーナ東出雲内 東出雲公民館  
〒699-0101 松江市東出雲町揖屋1216-1

### 参加費

100円

### 対象の方

どなたでもご参加頂けます  
※できるだけ、ご予約をお願いします(下記参照)

すまいる健康くらぶとは？

住み慣れた町で笑顔で健康に生活する事ができるよう、  
月1回地域の皆様が集い、専門知識を持ったスタッフと一緒に  
「脳トレ」「フレイル予防」「脳の活性化」などを行います



### ご予約

株式会社 サンキ 松江支店  
〒690-0038 松江市平成町182番地28  
＜電話番号＞ 23-1552

受付時間(平日)  
9:00~17:00  
※土・日・祝はお休み

### お問い合わせ

株式会社 エスマイル (担当: 藤井・又賀)  
〒733-0833 広島市西区商工センター6丁目1番11号  
＜電話番号＞ 082-270-5300

松江市 チームオレンジ  
すまいる健康くらぶ

---

2024年 開催予定日

- ❀ 7月24日（水）
- ❀ 8月21日（水）
- ❀ 9月18日（水）
- ❀ 10月30日（水）
- ❀ 11月27日（水）
- ❀ 12月25日（水）

※参加人数等により、変更になる場合があります  
予定変更がある場合は、随時ご案内を差し替えます  
※2025年1月以降の日程は、適時案内いたします