来てっちゃ！中央

健活・悠活・終活サロン

いきいきとした自分らしいセカンドライフのために

①健活サロン

9月8日(月)

10:00~12:00

フレイルや低栄養を予防し、
元気な毎日を送るための知識
と実践を学びます

②悠活サロン

9月22日(月)

10:00~12:00

懐かしい昭和の名曲を歌い、
語り合いましょう！
心身ともにリフレッシュ!!

③終活サロン

9月29日(月)

10:00~12:00

元気なうちこそ考えておきたい。
「もしも」の備え。「家族信託」
について学びます。

講師:米津 勲 氏
(北九州シニア応援団)

定員:各20名

参加費:100円(資料代)

場 所:小倉中央市民センター
第3集会室

申込み・お問合せ:小倉中央市民センター

☎・FAX: 551-1201