

令和1年度 若園市民センター 市民講座

人生100年時代を生きるためのレシピ

～元気に活躍し続けられる未来のために～

	開催日時	内 容	講師/定員
①	4月17日(木) 13:00~15:00	〈女性のための「健康づくり応援」・ 知って備える！もしものときのがん〉 ★「がん」からわたしの未来を守る 押さえておきたい3つのポイント <ul style="list-style-type: none">●女性のライフサイクルと病気の関係を学ぶ●子宮頸がんと乳がんについて、専門医の知見から学ぶ●治療を支える公的医療保険や費用の備え方を知る ★がんのリスクを知り、未来を守る <ul style="list-style-type: none">●がんの基本知識・予防と早期発見・治療法とお金 治療と収入への影響・がん患者家族の生活	
②	5月22日(木) 13:00~15:00	〈楽しく学ぶ！認知症予防〉 ★認知症の理解 <ul style="list-style-type: none">●老化と予防についての解説●簡単な体験型ワークの実施 ★介護の不安を解消！ <ul style="list-style-type: none">●今から知る・今日から始める介護のそなえ●介護が必要になるのはどのようなときかについて学ぶ●「公的介護保険」について学ぶ●自助努力の必要性について考える	明治安田生命 北九州支社 市場統括部次長 藤田善弘
③	6月19日(木) 13:00~15:00	〈健康障害を起こしやすくなった状態が 「フレイル」あなたは大丈夫？〉 ★フレイル予防 学習編 <ul style="list-style-type: none">●フレイルとはどんな状態なのか解説●フレイル予防に欠かせないチェック方法を学ぶ ★フレイル予防 実践編 <ul style="list-style-type: none">●予防のために必要なのか解説●さらに、もし介護が必要になった場合の費用や 備えについて考える	各回 40名

【お申込み・お問合せ先】
若園市民センター 093-921-3344

人生を少しでもながく元気に過ごす為の
秘訣と一緒に学び、みつけましょう！！

令和7年度

市民講座



タオル体操

～心も体もリフレッシュ！！～

タオル体操、脳トレ運動、歌体操などで
楽しく取り組める講座です。

下記の日程で**全6回**実施いたします！

全6回	開催日	開催時間	講師
第1回	7年 4月24日(木)	10:00～11:30	佐伯ひとみ氏
第2回	7年 6月26日(木)		
第3回	7年 8月28日(木)		
第4回	7年10月23日(木)		
第5回	7年12月25日(木)		
第6回	8年 2月26日(木)		

●場 所：若園市民センター 多目的ホール

●募集人数：1回30人程度（申し込みは隨時）

●参 加 費：無料

【持参するもの】

タオル、お茶（水分補給）、上履き



日常生活に適度な運動を
取り入れましょう！

【お申し込み・お問合せ先】

若園市民センター ☎093-921-3344

令和7年度 市民講座

Dr.ワカゾノ診療所 2025



開催場所：若園市民センター 多目的ホール
定員：各回 40名
参加費：無料

💊 1回目 令和 7年 5月8日(木) 13:30～15:00

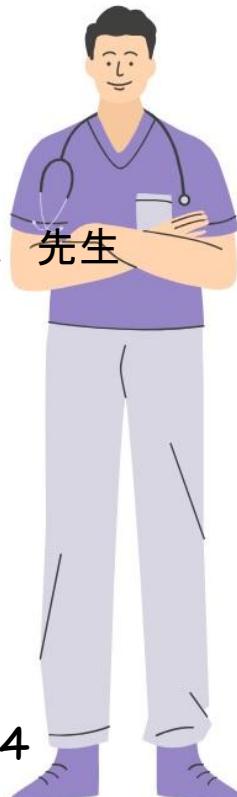
『あしの血管のお話』

講師：小倉記念病院 循環器内科 曽我義光 先生

💊 2回目 令和 7年 6月5日(木) 13:30～15:00

『不整脈のお話』

講師：小倉記念病院 循環器内科 福永真人 先生



💊 3回目 令和 7年 7月3日(木) 13:30～15:00

『消化器がんのお話』

講師：小倉記念病院 外科 上本 裕介 先生

【お申込み・お問合せ先】

若園市民センター 093-921-3344

～令和7年度 若園校区健康づくり事業～

ニュースポーツ

トリコロキューブ

誰もが簡単に楽しめるスポーツです。
笑顔で一日過ごしましょう！



トリコロキューブとは？

柔らかなウレタン製のサイコロを得点マットめがけて投げ、得点を競い合う簡単なスポーツです。

全5回	開 催 日	開催時間
第1回	令和7年5月22日(木)	10:00～11:30
第2回	令和7年7月24日(木)	10:00～11:30
第3回	令和7年9月25日(木)	10:00～11:30
第4回	令和7年11月27日(木)	10:00～11:30
第5回	令和8年 1月22日(木)	10:00～11:30

■場所：若園市民センター 多目的ホール

■募集人数：各回30人程度（お申込みは隨時）

■参加費：無料

【持参するもの】タオル、お茶（水分補給）、上履き

【お申込み・お問合せ先】若園市民センター ☎093-921-3344