

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	<p>＜ 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 ＞</p> <p>★「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</p> <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 <p>★がんのリスクを知り、未来を守る</p> <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 	<p>明治安田生命 北九州支社 市場統括部次長 藤田善弘</p> <p>各回 40 名</p>
②	5月22日(木) 13:00～15:00	<p>＜ 楽しく学ぶ！認知症予防 ＞</p> <p>★認知症の理解</p> <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 <p>★介護の不安を解消！ 今から知る・今日から始める介護のそなえ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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 	
③	6月19日(木) 13:00～15:00	<p>＜ 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？ ＞</p> <p>★フレイル予防 学習編</p> <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 <p>★フレイル予防 実践編</p> <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 	

【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
秘訣を一緒に学び、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)		

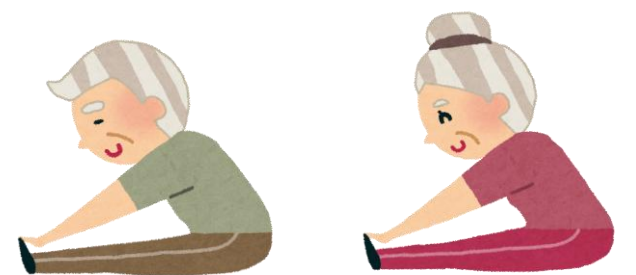
●場 所： 若園市民センター 多目的ホール

●募集人数： 1回30人程度(申し込みは随時)

●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 曾我義光 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

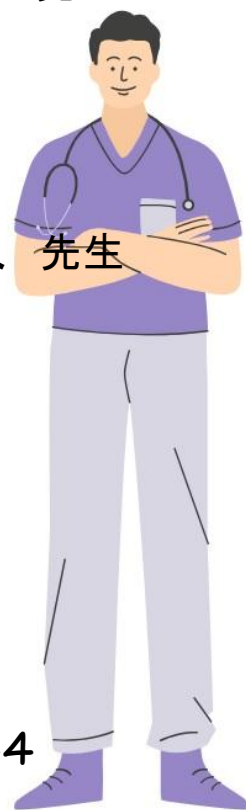
🍬 3回目 令和 7年 7月3日(木) 13:30~15:00

『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(お申込みは随時)

■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