

●●サロンの健康づくり『若園校区健康フェスタ』開催●● 申込受付中！【定員】30名

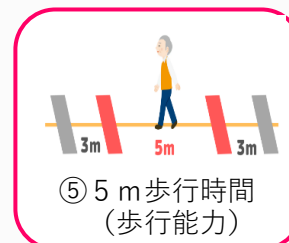
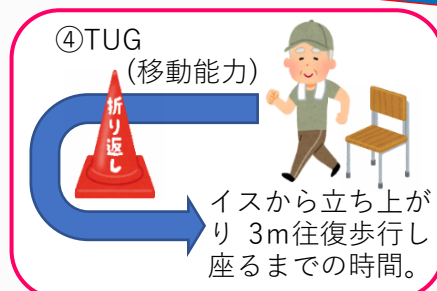
体力測定で自分の体力を知ってフレイル予防！（測定:東部地域リハビリテーション支援センター）

1.体力測定「いまの自分の体力を知ろう！」

【日時】令和7年1月16日(木)10:00~12:00

当日測定する6種目はこちらです♪

両日参加が条件です！



2.体力測定結果返し&フレイルチェック

【日時】令和7年2月13日(木)13:00~14:00

結果を聞いて運動指導をしていただきます♪

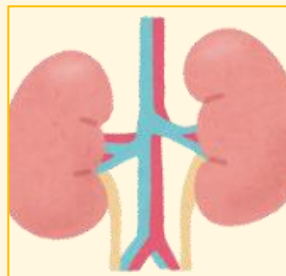
3.健康講話を専門のドクターから聞こう！

【日時】令和7年2月13日(木)14:00~15:00

カラダの管理人「腎臓」を大切にしよう！

腎臓病と糖尿病について
講師 中村 秀敏 氏
(小倉第一病院 理事長・院長)

※透析の専門病院である小倉第一病院
の専門医の方に、病気の予防・管理法
を解りやすく教えていただきます。



要予約、先着順で定員30名で打ち切りとなります！

【申し込み・問い合わせ】
若園市民センター
〒802-0816 小倉南区若園4-1-50
☎093-921-3344

参加
無料

初心者向け スマホ 講座

スマホの
操作に
不安の
ある方

① 入門編
特徴
機能
説明

② 基本編
LINE
特徴・機能
実体験

マップ
カメラ
LINE
音声



スマホ決済
QRコード
の利用

日時

- ① 入門編
令和7年2月18日（火）
14時00分～15時30分
「初めて触るスマートフォン」
- ② 基本編
令和7年2月25日（火）
14時00分～15時30分
「スマホデビューからもう一步」

全2回、各回1時間30分のコースです。
原則、全ての回にご参加ください。

会場

若園市民センター
(電話921-3344)

定員

15名（事前申し込みが必要です）

参加

参加無料 申し込み・問い合わせは
市民センターまで

○講座内容

講座	テーマ
2/18 (火) 入門編	初めて触る！ スマホの特徴 スマホの機能説明
	マップ・カメラ・LINE 音声アシスタント スマホの楽しさ・便利さ
2/25 (火) 基本編	スマホデビューから更に… LINE・スマホ決済 LINEの特徴
	LINEの各種機能の体験 スマホ決済の利用方法 QRコードの利用方法

○ご自分のスマホをお持ちください。
(お持ちでない方は、講座で準備します)

令和6年度 市民講座



Dr.ワカゾノ診療所 Vol.3

小倉記念病院編

開催場所：多目的ホール
定員：各回 40名
参加費：無料

詳しくは別紙チラシをご覧ください

1回目 令和 6年 12月5日(木) 13:30~15:00

『下肢静脈瘤のお話』

講師：血管外科部長 田中 潔 氏

2回目 令和 7年 1月9日(木) 13:30~15:00

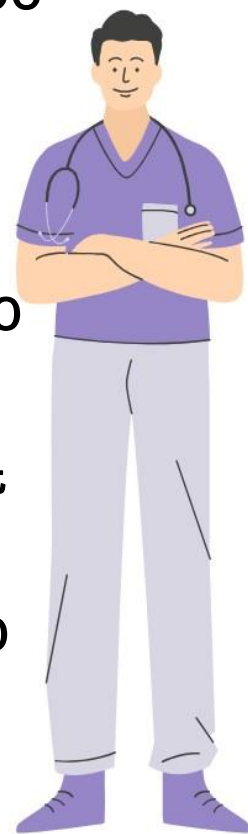
『認知症のお話』

講師：緩和ケア・精神科部長 三木 浩司 氏

3回目 令和 7年 2月6日(木) 13:30~15:00

『心臓病と睡眠時無呼吸のお話』

講師：循環器内科 医長 増田 久樹 氏



【お申込み・お問合せ先】

若園市民センター 093 - 921 - 3344

令和6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	予告
第1回	6年4月25日(木)	10:00～11:30	佐伯ひとみ氏	
第2回	6年6月27日(木)	10:00～11:30		
第3回	6年8月22日(木)	10:00～11:30		
第4回	6年10月24日(木)	10:00～11:30		
第5回	6年12月26日(木)	10:00～11:30		
第6回	7年2月27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: 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

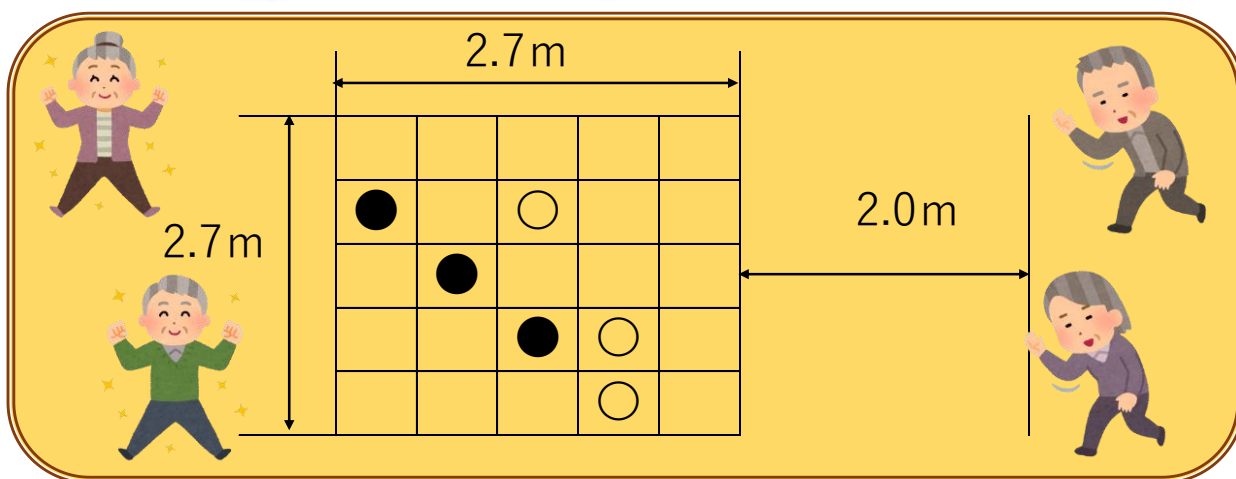
～若園校区健康づくり事業～



ニュースポーツ

五目お手玉

みなさん、五目並べて、
脳トシを楽しみましょう！



全5回	開催日	開催時間	予告
第1回	令和6年5月23日(木)	10:00～12:00	
第2回	令和6年7月25日(木)	10:00～12:00	
第3回	令和6年9月26日(木)	10:00～12:00	
第4回	令和6年11月28日(木)	10:00～12:00	
第5回	令和7年1月23日(木)	10:00～12:00	

- 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(申し込みは随時)
- 参加費 : 無料

※毎回センター多目的ホールから大きな笑い声が！

【お申し込み・お問合せ先】若園市民センター ☎093-921-3344