

令和7年度

牧山東地域で GO!GO! 健康づくり

健康みんなの広場

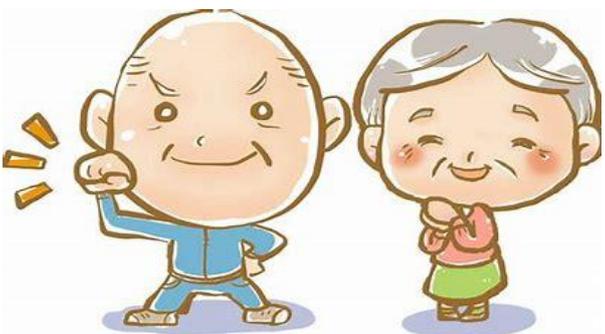
毎月第3水曜日 午前10時～11時30分
牧山東市民センター 2階講堂(エレベーター有)
新川町3-25 TEL881-3177

参加
無料

どなたでも参加できます！当日直接会場に来てください。
終了後は、ふれあい昼食会があります。(500円)



4月16日	ヤクルト 「腸・丈夫なカラダづくり」	10月15日	はつねほいくえん 園児さんとあそぼう
5月21日	自分の体力をしろ！ 体力測定 (血圧測定有)	11月19日	何ができるか楽しみ 文化祭作品作り
6月18日	健康長寿はお口から 口腔ケア	12月17日	美川憲一さん？と クリスマス会
7月16日	ニュースポーツ大会 (血圧測定有)	1月21日	健康体操 竹内 美恵子先生 (血圧測定有)
8月20日	「いきいきわくわく 終活塾」 終活啓発ナビゲーター 松村 邦彦	2月18日	体力アップしたかな 体力測定 (血圧測定有)
9月17日	トコ先生と運動しよう (血圧測定有)	3月18日	元気な真由美先生体操 ケアピクス指導員 健康運動実践指導者 (血圧測定有)



牧山東まちづくり協議会
牧山東地区社会福祉協議会 TEL881-3177

戸畑区社会福祉協議会 TEL871-3259

戸畑区役所保健福祉課
地域保健係 TEL871-2331