

西戸畑市民センター 令和5年度 秋冬講座



エンジョイ人生！ 健康講座



～今からできる寝たきり予防～

① 高血圧ゼロのまち
10/24(火)
13:00～15:30

保健福祉局健康医療部
健康推進課健康教育担当係長
荒牧 美香

上手に血圧をコントロール
するポイントを教わります。



② 脳卒中のお話
11/2(木)
10:00～11:30

小倉記念病院
脳神経外科主任部長
波多野 武人

脳梗塞や、くも膜下出
血など、あらゆる脳の
病気について学びます。

③ 運動は最良のくすり
11/11(土)
14:00～15:00

戸畑駅Fプラス
整形外科医院長
古子 剛

看護師
荻田 悠子

自宅で気軽に
できる体操や
ストレッチの
コツを学びます。

おしらせ

受付開始日 10/2(月) 9:00～
来館・電話どちらでも大丈夫です。

定 員 各 回 30名

※ 3回全てに来れる方を優先
させていただきます。

場 所 西戸畑市民センター
講 堂

参 加 費 無 料

※今回、3回の講座は全て曜日と
時間がバラバラになっております。
ご注意ください。

申し込み・問い合わせ

西戸畑市民センター 881-2330