



令和5年度



西戸畑 元気になるサロン

日時:第3金曜日 13:00~15:00

場所:西戸畑市民センター 講堂
(南鳥旗町 3 番17号)

対象者:西戸畑地区お住まいの方

「自分の健康は自分で守りたい」、
「歳を重ねても住み慣れた地域で元気に暮らしたい」
そんな生活を応援します!
見学からでも一回の参加でも大歓迎です!



お気軽にお問合せください。



【プログラム】

11月17日 楽しく体を動かそう《戸畑リハビリテーション病院》



椅子に座って無理なく
実践できる筋力づくりや
ストレッチについて学び
ました😊

・・・豆知識・・・

座骨を意識して座るだ
けでも運動になるそう
ですよ!

12月15日 クリスマス音楽会《菊池一恵先生》



どなたでも、いつでも参加できるよう、いろいろな楽しい企画を
計画しています。どうぞお気軽に参加ください。
お問い合わせは、戸畑区社会福祉協議会までご連絡ください
(電話871-3259)



【主催】西戸畑地区社会福祉協議会 【共催】西戸畑市民センター・戸畑区社会福祉協議会