

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)

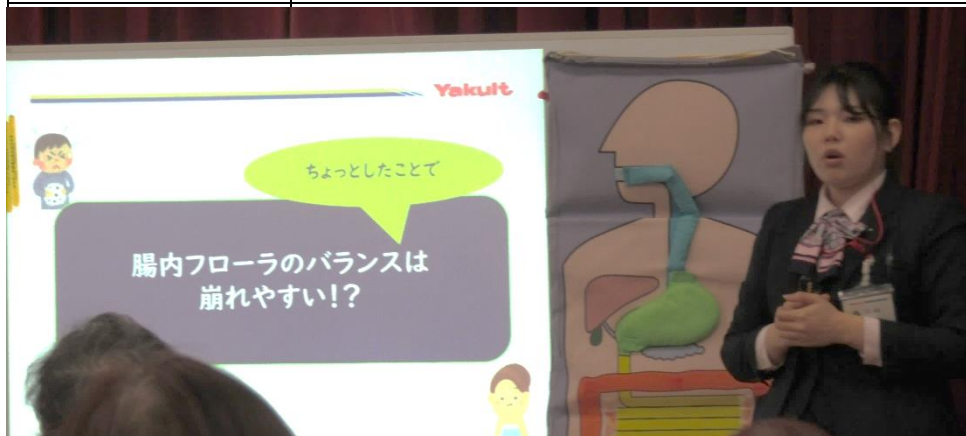
対象者:西戸畑地区お住まいの方

「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】

1月19日 ウン知育講座《ヤクルト販売》



健康にいきいき  
と過ごすための腸  
内環境の整え方を  
学びました😊

日々のストレスと  
うまく付き合う腸活  
術を教えていただ  
きました🎵



2月16日 楽しく体を動かそう《戸畑リハビリテーション病院》



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