

令和6年度

西戸畑 元気になるサロン

日時:第3金曜日 13:30~15:00

場所:西戸畑市民センター 講堂
(南鳥旗町3番17号)

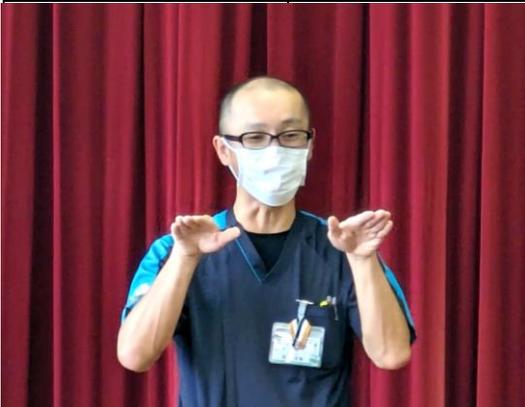
対象者:西戸畑地区お住まいの方

「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】

5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》



フレイル予防を心がけ、健康にいきいきと過ごすためのヒントを学びました😊

普段の生活の中で、すぐに役に立つ方法として「動き始めに腹筋に力を入れ、意識すること」により、転倒予防や体力づくりにつながることを教わりました🎵



6月21日 骨・カルシウムセミナー《雪印メグミルク》



どなたでも、いつでも参加できるように、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