西戸畑市民センター　令和６年度　春夏講座

エンジョイ人生！健康講座

～今からできる若さを保つ習慣づくり～

①『高血圧予防と食の大切さ』

6/7（金）
10:00～11:30

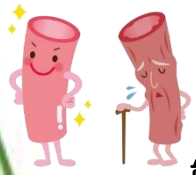
戸畑区役所保健福祉課
管理栄養士　担当者

☆…☆…☆…☆…☆…☆…☆…☆…☆…☆

手をかけず、普段の食事を栄養価アップさせる方法を学びます。

（ 資料代 ： 100 円 ）

②『血管を若く保つ秘訣』



6/19（水）
14:00～15:00

社会医療法人
製鉄記念八幡病院
理事長　土橋　卓也

☆…☆…☆…☆…☆…☆…☆…☆…☆

しなやかな血管をつくるコツを学びます。

③『高齢になると増える誤嚥性肺炎について』

6/28（金）
14:00～15:30

北九州市立
医療センター
摂食嚥下障害看護認定
看護師　鶴川　真弓

☆…☆…☆…☆…☆…☆…☆

飲み込む力を鍛え、心がけることを学びます。

おしらせ

受付開始日　5/13(月) 9:00～
来館・電話どちらでも大丈夫です。

定　　員　　各 回　40名

【各々、４０名に達した時点で締め切ります】

場　　所　西戸畑市民センター
講堂 or 学習室

参 加 費　①のみ資料代 100 円

※ 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