

令和7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：西戸畑地区お住いの方

「自分の健康は自分で
守りたい」「元気に暮ら
したい」そんな生活を
応援します！

【プログラム】

| | |
|-----------|--------------------------|
| 4月18日 | 楽しく体を動かそう《戸畑リハビリテーション病院》 |
| 5月16日 | チェアビクス 《中元 美由紀先生》 |
| 6月20日 | 楽しく体を動かそう《戸畑リハビリテーション病院》 |
| 7月18日 | ニュースポーツ体験 囲碁ボール |
| 8月22日 | ニュースポーツ体験 囲碁ボール |
| 9月19日 | 折り紙で作品を作ろう 《磯崎 美代子先生》 |
| 10月17～19日 | 市民センター文化祭に参加しよう ※サロンは休み |
| 11月21日 | 楽しく体を動かそう《戸畑リハビリテーション病院》 |
| 12月19日 | みんなで合唱してみよう♪ 《森本 雅子先生》 |
| 1月16日 | 笑顔で体操♪ 《菊池 一恵先生》 |
| 2月20日 | 楽しく体を動かそう《戸畑リハビリテーション病院》 |
| 3月13日 | お楽しみ会 |



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