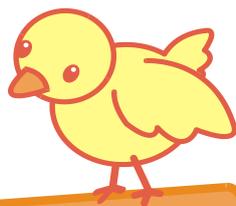


西戸畑で GO!GO!  
健康だより



第37号

西戸畑まちづくり協議会  
地域で GO!GO! 健康づくり  
実行委員会

TEL881-2330 (西戸畑市民センター)

ギラヴァンツ北九州の人に教えてもらおう

# シニア健康教室

3月13日(金)

10:00~12:00

西戸畑市民センター 講堂

申し込みが必要です  
TEL:881-2330 まで  
(西戸畑市民センター)



- ①椅子を使った  
筋力アップトレーニング
  - ②認知症予防の脳トレ
  - ③動画視聴&横断幕への  
メッセージ書き込み
- [お土産あり]  
[上履きを持ってきてください]

共催：健康づくり推進員の会