

令和8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17日	腰痛予防 《新小文字病院》
5月15日	チェアピクス 《中元 美由紀先生》
6月19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17日	楽しく体を動かそう《戸畑リハビリテーション病院》
8月21日	ニュースポーツ体験 モルックに挑戦
9月18日	切り絵 《小菅 績憲先生》
10月16～18日	市民センター文化祭に参加しよう ※サロンは休み
11月20日	笑顔で体操♪ 《菊池 一恵先生》
12月18日	楽しく歌いましょう♪ 《森本 雅子先生》
1月15日	楽しく体を動かそう《戸畑リハビリテーション病院》
2月19日	ゲンキになる時間《藤崎 恵子先生》
3月19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