

令和6年度

いきいき牧山健康ひろば

いきいき牧山健康ひろばは今年も元気に開催します。

「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！

どなたでも参加できます。まずは **お気軽にお問合せください。**



日 時：第2・4金曜日 10:00～11:30

場 所：牧山市民センター 講堂

参加料：無料（材料費がかかる場合は別途お知らせします）

日	内容	日	内容
4月12日	体力測定+フレイルチェック	4月26日	もしバナゲーム
5月10日	外を歩いてみよう①	5月24日	ニュースポーツ大会（五目お手玉）
6月14日	フレイル予防（口腔）	6月28日	栄養士による熱中症対策
7月12日	運動紹介（ロコモ、サルコペニア、フレイル予防）	7月26日	お休み
8月9日	お休み	8月23日	ヤクルト 健腸長寿メソッド
9月13日	健康体操	9月27日	文化祭の作品作り
10月11日	外を歩いてみよう②	10月25日	ニュースポーツ大会（ディスコン）
11月8日	お休み	11月22日	くらしの中の血流改善（花王）
12月13日	脳活体操	12月27日	お休み
1月10日	健康体操	1月24日	ニュースポーツ大会（囲碁ボール）
2月14日	健康体操	2月28日	ヨーグルトの話（雪印メグミルク）
3月14日	健康体操	3月28日	手話ダンス

お問い合わせ先：牧山市民センター 電話881-1041

＜主催＞牧山地区社会福祉協議会

＜共催＞牧山市民センター、健康づくり部会、戸畑区役所保健福祉課、戸畑区社会福祉協議会