

令和 8 年度

大谷第一地区 健康サロン

いつまでも住み慣れた地域で心も体も元気に過ごすために
地域住民の「サロン」に参加しませんか？



★場 所： 大谷市民センター 多目的ホール ★ 時 間：13:00~14:00

★加費： 無料(材料費がかかる場合はお知らせします)

月 日	内 容	講 師
4 月 13 日(月)	サロンで健康づくり	戸畑リハビリテーション病院 原田直樹氏 大谷園 鬼塚 大悟 氏
5 月 11 日(月)	膝関節について	戸畑総合病院 村山 岳 先生
6 月 8 日(月)	骨・カルシウムセミナー	雪印メグミルク株式会社
7 月 13 日(月)	寿会共催輪投げ大会	輪投げ大会 エレクトーン奏者 金子 香奈枝さん
8 月	休み	
9 月 14 日(月)	楽しく体を動かそう	シナプソロジーインストラクター 菊池 一恵 先生
10 月 13 日(火)	帯状疱疹について知ろう	小倉第一病院
11 月 9 日(月)	目の健康について	北九州市立医療センター 山下 浩司 視能訓練士
12 月 14 日(月)	クリスマス会	琴の演奏会
1 月 12 日(火) 25 月	人権講座	大谷市民センター 共催
2 月 8 日(月)	腸活のすすめ	美腸活協会
3 月 8 日(月)	お楽しみ会	オカリナ演奏(黒田先生)

[主 催]： 大谷第一地区社会福祉協議