

楽しく学んで健康づくり

令和
8年度

健康サロン

大谷第二地区

毎月第2木曜日 10:00~12:00

場所：大谷市民センター

※日程は変更になる場合がありますので、直前のサロンやチラシで確認してください。

4月 9日	フレイルチェック・体操 (戸畑大谷園・戸畑リハビリテーション病院)
5月 14日	笑いヨガ(井筒美穂先生)
6月 11日	見直そう!水分補給(株式会社明治)
7月 9日	尿漏れについて・尿漏れ体操(戸畑大谷園)
8月 日	お盆休み
9月 10日	福祉用具について(テクノケア北九州)
10月 8日	健康寿命を延ばす健康長寿メソッド(ヤクルト)
11月 12日	健康体操(戸畑大谷園・戸畑リハビリテーション病院)
12月 10日	クリスマス音楽会(音楽健康福祉士 菊池一恵先生)
1月 14日	人権講座予定(大谷市民センター協力事業)
2月 12日(金)	ディスコン大会(老人会共催)
3月 日	福祉協力員研修 ※サロンはお休み

私たちと一緒に、活動をしていただける方を募集しています。
ちょっことだけのお手伝いでも、お気軽にご相談ください。



無理せず
楽しくやり
ましょう!

お問い合わせは、戸畑区社会福祉協議会 (871-3259)

もしくは、お近くの福祉協力員までお願いします。

《主催》大谷第二地区社会福祉協議会 《共催》戸畑区社会福祉協議会