

令和8年度 天籟寺サロン



参加費無料

健康でいきいきと暮らしていますか？

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
地域住民が主役の「サロン」に参加しませんか？

サロンとは、地域住民がつくる交流の場です。

天籟寺地区オリジナルのプログラムで体操や楽しい
レクリエーション、ためになる講話など盛りだくさんの内容です。
皆様の参加お待ちしております。

日 時： 第3月曜 10:00～11:30 （7・9月のみ第1月曜）

場 所： 天籟寺市民センター 2階 講堂 TEL881-1028

対象者：天籟寺地区にお住まいの方どなたでも

【プログラム】 日程や内容は、変更になる場合がありますのでご了承ください。

4/20	腰痛・膝痛予防体操 (新小文字病院)	10/19	健康体操
5/18	在宅医療・災害時のお薬について (薬剤師×防災士による講話)	11/16	季節性の感染症対策 (市立八幡病院)
6/15	歯周病と全身疾患との関係	12/21	ふれあい演奏会(ノイシアーモ) オーボエ・ピアノ・チェロの三重奏
7/6	ニュースポーツ(囲碁ボール)	1/18	タオルでいきいきリンパ体操 ※使い古しのタオルを持参ください
8/17	リズム体操♪	2/15	腸・丈夫なカラダづくり
9/7	ヨーグルトのひみつ	3/15	血行促進のストレッチ法

<主催>天籟寺地区社会福祉協議会

<共催>天籟寺市民センター

飲料水も！



お問い合わせ先：戸畑区社会福祉協議会(871-3259)