

令和8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10日	体力測定（戸畑リハ）	4月17日 第3金曜日	リズム体操♪（式部いろは先生）
5月8日	お休み	5月22日	ニュースポーツ「五目お手玉」
6月12日	認知症講座	6月26日	歌って健幸♪（菊池一恵先生）
7月10日	健康体操（戸畑リハ）	7月24日	お休み
8月14日	お休み	8月28日	ニュースポーツ（スカットボール）
9月11日	健康体操（戸畑総合病院）	9月25日	脳卒中予防について
10月9日	健康体操（戸畑リハ）	10月23日	ディスコン
11月13日	健康体操・口腔体操 （牧山いわき苑）	11月27日	音楽で繋がる地域の絆♪（予定）
12月11日	ニュースポーツ	12月25日	お休み
1月8日	栄養相談・介護保険相談 （牧山いわき苑）	1月15日 第3金曜日	リンパ体操（大木麻倫子先生）
2月12日	ニュースポーツ「輪投げ」	2月26日	健腸寿命（ヤクルト）
3月12日	健康体操（戸畑リハ）	3月26日	

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