

令和6年7月16日
北九州市戸畑区役所
沢見市民センター

報道機関 各位

人生100年時代!!
わくわく・どきどきを
お届けします!!

～沢見いちご講座～

“オンライン”で長崎旅行を楽しみます!

戸畑リハビリテーション病院地域包括ケア推進チームの協力で年間23回の講座を行っています。

いつまでも住み慣れた地域で自分らしい生活ができるように様々なプログラムを通じてフレイルを予防し、健康寿命を延ばすことを目的としています。第7回目はオンラインで長崎旅行を楽しみます。

是非取材をお願いいたします。

1 日時 令和6年7月25日(木)
13:30～14:30

2 場所 沢見市民センター
(戸畑区小芝2-1-4)



【お問い合わせ】

沢見市民センター(担当:清水)

TEL 093-881-5689

FAX 093-881-5689

年間スケジュール (毎月第2木曜: 講演, 第4木曜: 体操等)
※オンライン開催は本館に実施せず、視聴の都合上20分前にはお集まりください。

4月 25 フレイルチェック お元気ですか? 25	5月 9 お口を大切に! 講座 23 歩こうday 23	6月 13 えんぴつって何? 講座 27 脳トレ体操 27
7月 13 身になるえいば 今日の講座 25 オンライン長崎旅行 25	8月 8 高齢者向け住宅について 22 脳トレ体操 22	9月 12 地域の支援者紹介 26 未定 26
10月 10 血圧についてのお話 24 歩こうday 24	11月 14 認知症予防講座 28 脳トレ体操 28	12月 12 看護師さんからのお話 26 未定 26
1月 9 腰痛(その他痛み) 予防講座 23 脳トレ体操 23	2月 13 お薬について考えよう 27 未定 27	3月 13 もしバナゲーム 27 一年の振り返り会 27

お気軽にご参加ください