

はっらっシニアライフを応援します!!

生き活き講座

無料!
要申込

健康づくりの専門スタッフが
お近くの公民館などに出向いて講座を行います

老人クラブやふれあいサロン、ご近所仲間などでお気軽にお申し込みを!

対象者 おおむね65歳以上のグループ 10~30名程度
時間 平日 10時~16時の間で2時間程度
場所 公民館や集会所など

講座メニュー

やさしい運動



- ★転倒予防のための運動
- ★ロコモ予防の体操
- ★頭と体のレクリエーション
- ★体力測定 など

認知症予防・こころの健康

- ★脳いきいき講座
- ★うつ病を知ろう
- ★閉じこもりの予防 など



お口の健康

- ★健口体操・だ液腺マッサージ
- ★歯と歯ぐきの健康
- ★入れ歯のお手入れ など



講座メニューは、
健康づくり・介護予防の内容で
お気軽にご相談ください。

お申し込み、お待ちしております!

問い合わせ・申し込み（日程・内容等はご相談のうえ決定します）

博多区保健福祉センター 地域保健福祉課

生き活き講座担当，校区担当保健師へ

まずはお電話ください。 TEL 419-1100