

下郷地区まちの保健室

～ふれあい・つながり・安心安全な地域へ～

テーマ：健康寿命を延ばそう！～健康八快～

*健康八快を意識して健やかに生きる知恵を学ぶ

*人生100年時代住みなれたところでなじみの人々と共に生きるために備える



第3回

日時 令和8年7月6日(月)

午前9時受付～11時30分

場所 下郷地区公民館

持ち物 健康手帳、飲み物

内容 ○笑って歩いてワッハハ
○実践「夢ノート」



梨花の会(在宅保健師) 藤村成美氏

午前9時40分～10時40分

○あなたのための健康づくりを考えましょう！

鳥取看護大学学生

午前10時40分～11時00分

○ピーチク・パーチクすずめとめだかの学校

午前11時00分～11時20分

○健康相談(希望者) 午前11時20分～

***健康な毎日は、日々の努力と継続なり！**

下郷地区まちの保健室実行委員会・下郷地区公民館共催 / 琴浦町すこやか健康課後援

問合せ先 下郷地区公民館 (Tel 53-1886)