

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(快食・快眠・快便・快笑・快談・快声・快步・快尿)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5回

日 時 令和8年9月13日(日)

午前9時受付～11時30分

場 所 三保公民館

持ち物 健康手帳、飲み物

内 容 ○認知症を理解し、最高の人生を考える
・頭と骨の健康チェック

琴浦町すこやか健康課

午前 9時30分～10時15分

○歌とゲーム

午前10時15分～10時45分

○ピーチク・パーチクすずめとめだかの学校

午前10時45分～11時00分

○健康相談(希望者)

午前11時00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)