

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7回

日 時 令和 8 年 11 月 5 日 (木)

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 ○老いも若返るもあなた次第！ 楽しく・遊び・学ぶ
「マグカップ クッキング」

まちの保健室実行委員長(保健師) 山本 照恵

午前 9 時 30 分～10 時 00 分

○音読、見えにくい方への読書の喜び

琴浦町図書館司書

午前 10 時 00 分～10 時 30 分

○南京玉すだれ、岸壁の母踊りと歌 すだれの会

午前 10 時 30 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)