

地域の集まりに専門家を呼びませんか？

～**無料**で講師を派遣します(**最大3回**)～

実施期間：**令和8年4月～令和9年3月**

	運動コース	健康づくりコース
	八女市シニアクラブ連合会 健康づくり講座	高齢者の保健事業と介護予防の 一体的実施事業健康講話
内容	介護予防の運動 	①脳卒中から身を守るために ～脳卒中になると家族も大変～ ②今すぐ始めよう！ 血圧リセット習慣 ～自分でできる高血圧対策を 身につけましょう～  ③私、バランスよく食べてるでしょう？ ～フードモデルを活用し食事の 選び方のコツをお伝えします～  ④薬と正しくつきあいましょう ～薬剤師の話～ ＊午後開催のみ  ⑤今日から始めるフットケアで 転倒予防 ～理学療法士の話～  ⑥健康はおくちから ～歯科衛生士の話～ 
回数	1回/年	最大2回/年 (1回目と2回目は3か月期間を空ける)
所要時間	60分程度	60分程度 (③は90分程度)
利用不可	要相談	夜間・土日祝日

ご利用案内

申込期限：**令和8年3月16日(月)～**
令和9年1月29日(金)まで

 申込方法:申込書を申込先へ提出
希望日の**2か月前**までにお申し込みください

* ご希望に添えない場合がございます。

一申込・問合わせ先一	
運動コース	健康づくりコース
八女市シニアクラブ連合会健康づくり講座	高齢者の保健事業と 介護予防の一体的 実施事業健康講話
[申込先] シニアクラブ各支部事務局	[申込・問合わせ先]
八女支部:多世代交流館 共生の森 ☎0943-22-2257	八女市役所 健康推進課 保健指導係
黒木支部:社協 黒木支所(ふじの里内) ☎0943-42-2131	(高齢者の保健事業 と介護予防の 一体的実施事業)
立花支部:社協 立花支所(かがやき内) ☎0943-37-0036	☎(0943) 24-8163
上陽支部:社協 上陽支所(地域福祉センター内) ☎0943-54-3629	
矢部支部:社協 矢部支所(ゆいのもり内) ☎0943-47-3123	
星野支部:社協 星野支所(そよかせ内) ☎0943-52-3165	
※社協＝八女市社会福祉協議会	
[問合せ先] 八女市役所健康推進課 保健指導係 ☎0943-23-1352	