

今年は  
2日間開催!

令和6年度 天神山福祉会館

# 冬の健康まつい

## 1日目

### 第1部 医師による健康講話

「むくみや下肢静脈瘤について知ろう」

講師:平本 明德氏 (さかえ血管外科・循環器クリニック院長)

10:00~11:00

なかよしマジック「お楽しみマジックショー」

11:00~12:00



令和7年

1/30 (木)

10時~15時頃

当館集会室

各先着 **40** 名

申込日:1月15日(水)

### 第2部 ミュージックサーフィン

~歌って動いて、音楽の波に乗ろう~

14:00~15:00



## 2日目

### 第1部 西保健センター管理栄養士による 健康講話

10:00~11:30

令和7年

1/31 (金)

10時~15時頃

当館集会室

各先着 **30** 名

申込日:1月16日(木)

### 第2部 趣味講座体験会「楽しいイスヨガ」

講師:池戸 ゆり佳氏 (TSUMUGI ヨーガ)

A) 13:00~13:40

B) 14:00~14:40

※AかB、どちらかを選択



\*それぞれの参加には事前申込が必要です(全日程)

各申込日の8:45から、窓口または電話にて受付を行います

\*卓球・囲碁将棋・入浴は通常通りです

\*問合せ・申込は、天神山福祉会館 531-0023

