

# 筑北村社会福祉協議会 福祉講座



## 自分らしく生き続けるために 今できること

### 体について考えてみよう！



心臓の役割って  
なんだろう？  
血圧って？



自分の体のことって  
知ってるようで知ら  
ないのかも??

いくつになっても健康で自分らしく暮らしていくために  
「心臓を守るためにできること」や「元気に生きるコツ」を  
学びましょう！



講師：筑北村住民福祉課

若林光栄 保健師

松下佐知子 管理栄養士

中条ちひろ 健康運動指導士

日時：令和6年8月30日(金)

午前10時30分～12時

場所：筑北村公民館 集会室

お待ちしております！



ほかりん

お申込は不要です お気軽にご参加ください

お問合せ先:筑北村社会福祉協議会 地域福祉課 担当:小高

電話:66-2506(月～金 8:30～17:00)

中止・変更等ある場合は ホームページ インスタグラムでお知らせします

