

認知症予防の アンチエイジング講座

いつまでも健康で、心豊かな人生を送るために、運動、食事など様々な観点から、アンチエイジングに役立つ講座を開催します。

日 時：①3月7日（水） ②3月15日（木） ③3月22日（木）

※全3回 初回のみ、水曜日の開催ですのでご注意ください。

時間は、いずれも10:00～12:00（受付は9:30～）

場 所：門司区役所3階 大会議室（門司区清滝1-1-1）

参加費：無 料

定 員：30人（先着順）

申込法：2月15日（木）から電話で受付

3月7日
（水）



アンチエイジングとボランティア ～活動するから元気なのです～

講師：三浦清一郎事務所 所長 三浦 清一郎 氏

3月15日
（木）



はじめよう 健康体操、ためよう 筋肉貯金

講師：NPO 法人北九州スポーツクラブ連絡会



幸福な生き方の見つけ方 ～ボランティア活動と社会への還元～

講師：門司区ボランティア連絡協議会 会長 八坂 和子 氏

3月22日
（木）



アンチエイジングの食事 ～効果的に食べて若返りを目指そう～

講師：日赤豊寿園 栄養係長 長崎 眞紀子 氏



生涯歩ける足づくり ～自分らしい生活を送り続けるために～

講師：(一社)フットヘルパー協会 代表理事 奥田 晶子 氏



門司区内のボランティア活動について

門司区社会福祉協議会ボランティア・市民活動センター 西村 直子

<問合せ・申込先>

門司区清滝一丁目1-1 門司区役所2階

門司区社会福祉協議会 ボランティア・市民活動センター（担当：西村）

TEL 322-2966