

西神楽まちなか保健室 開催日程表

 西神楽市民交流センター
フリースペース

 午前10時～午後1時まで

記憶力トレーニングー50人の名前を思い出そうー

11/10(月)

「あ」から始まる人の名前は…？
ひらがな50音表を全て人の名前で埋められるかチャレンジ！

冬のミニ体力測定会

12/10(水)

「走る・飛ぶ・投げる」といった本格的な測定はしません！
手軽で楽しくできる種目を用意していますので、体力に自信
がない方も安心してご参加ください！

令和8年

まちなか茶話会ーハタチを語ろうー

1/9(金)

成人の日にちなみ、20歳の頃の思い出話や、今年の目標を
20個考えたり…。 “ハタチ”をテーマに語り合いましょう！

2(フツ) 10(ト) ケアの日 一足を学ぼうー

2/10(火)

糖尿病による足病変やむくみといった“足”をテーマに、
保健師によるミニ講話やクイズを行います。

知ろう、防ごうCKDー腎臓を学ぼうー

3/10(火)

3月第2木曜は世界腎臓デーです。
「腎臓はどんな臓器？」「慢性腎臓病（CKD）って？」など
腎臓のあれこれを一緒に学びましょう！

※都合により実施内容を変更する場合があります

体組成・血管年齢・血圧測定・健康相談は毎月実施
「測定だけしたい」「ちょっと相談を…」という方も大歓迎です◎

【お問合せ】

旭川市健康推進課

☎ 26-2397（平日 午前8時45分～午後5時15分）

