




# 健康づくりカレンダー

月	日	曜日	時間	内容	備考
4	6	水	13:30~15:30	<b>第1回健康日本21</b> 体力測定 開眼片足立ち測定	
	13	水	公民館 10時集合	歩こう会「春日白水公園」	
5	11	水	公民館 10時集合	歩こう会	
6	1	水	13:30~15:30	<b>第2回健康日本21</b> ころばん体操	
	8	水	公民館 10時集合	歩こう会	
7	13	水	公民館 10時集合	歩こう会	
8	3	水	13:30~15:30	<b>第3回健康日本21</b> お口の健康の話	<div style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;">                     堅粕校区  <b>献血推進月間</b>                      博多駅献血セン                 </div>
	26	金	10:00~13:00 14:00~17:30	献血(献血ルーム)	
9	14	水	公民館 10時集合	歩こう会	
10	5	水	13:30~15:30	<b>第4回健康日本21</b> 体にいい食生活の話	
	12	水	公民館 10時集合	歩こう会	
	16	日	10:00~13:00	校区健康ウォーキング大会	
11	9	水	公民館 10時集合	歩こう会	
	12	土	10:00~12:00	グラウンドゴルフ交流会	小学生と一緒に楽しみましょう。 ご協力をお願いします！
	26	水	9:00~11:00	がん検診 (博多区保健福祉センターにて完全予約制)	
12	7	水	13:30~15:30	<b>第5回健康日本21</b> 認知症予防の話	<div style="border: 1px solid orange; padding: 10px;"> <b>★堅粕校区の目指す姿★</b>                          つながろう、校区住民の輪！                          みんなで取り組む健康づくり  <b>11月は健康づくり強化月間</b> </div>
	14	水	公民館 10時集合	歩こう会	
1	18	水	公民館 10時集合	歩こう会(三社参り&ぜんざい会)	
2	1	水	13:30~15:30	<b>第6回 健康日本21</b> 医療講演会 「心の健康について」 寺田憲司 医師	
	8	水	公民館 10時集合	歩こう会	
3	8	水	公民館 10時集合	歩こう会	小学生と一緒に楽しみましょう。 ご協力をお願いします！
	25	土	10:00~12:00	グラウンドゴルフ交流会	

主催：堅粕校区健康づくり実行委員会

堅粕校区衛生連合会・食生活改善推進会・堅粕校区自治協議会  
 堅粕校区社会福祉協議会・堅粕校区民生委員児童委員会・堅粕校区体育振興会  
 堅粕校区男女共同参画協議会・堅粕校区高齢者の会・堅粕公民館

共催：博多区保健福祉センター

**どなたでも参加できます。詳しくは公民館だよりをごらんください**

※ 5月より毎月第2月曜日19時から公民館で、高齢者の会と体育振興会の共催でダーツの練習を始めます。初めての方も楽しめます。合わせてどうぞご参加ください。