



健康づくり講座

2026年（令和8年）

ウエルネスダーツ教室

ウエルネスダーツは引き算ゲーム、手足・指先の適度な運動で
脳を活性化し認知症予防・介護予防・健康増進につながる
スポーツゲームです。チーム交流でコミュ力もアップします 



8月20日（木）

午後3時～4時



【場 所】 西区老人福祉センター 1階ホール

【講 師】 日本ウエルネスダーツ協会

【定 員】 市内在住60歳以上の方 **18名**（抽選）

【申込み】 **8月12日（水）・13日（木）**

午前10時～午後5時 電話または来館・本人に限ります

【抽選発表】 **8月14日（金）**

午後2時以降、電話または館内掲示にてご確認ください

【問 合 せ】 西区老人福祉センター

西区本田 3-7-2 電話 06-6582-9552