

出前

# 元気! はつらつ教室

☆参加者募集のお知らせ☆

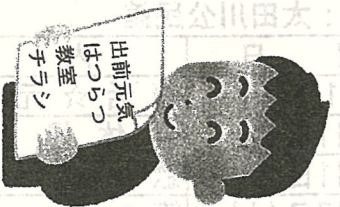


「出前元気はつらつ教室」って？

出前元気はつらつ教室は、村民の生きがいづくりや健康の向上を図ることを目的とした事業で、村内10ヶ所の公民館や集会所で年10回ずつ開催されています。  
体操や歌、音楽といったバラエティに富んだ内容になっていますので、ぜひご参加ください。

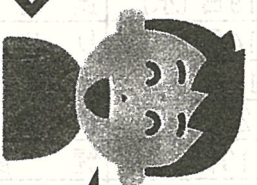
参加方法は簡単2ステップ!

1 近くの会場と日程を確認して...



家の近所に会場がある。  
参加費も無いようだから  
行ってみようかな!

2 会場で受付をするだけ!



お名前を教えてください。  
泉崎太郎です!



◎会場到着後、サポーター(スタッフ)にお名前とご連絡先(初回のみ)をお伝えください。

◎本用紙の裏面にてお近くの会場と講座日程をご確認ください。

参加費や事前申込みはありません!



◎水分補給ができるように水筒やペットボトル等をご準備ください。  
◎動きやすい服装や上履き等があるとより楽しめます!



教室の開講時間は  
午後1時30分から3時まで!

会場まで送迎が必要な場合や、何かご質問がありましたら下記宛先までお気軽にご連絡ください。

施設名：泉崎村保健福祉総合センター  
電話：0248-54-1335

## 講座・講師名紹介(敬称略)

・音楽療法	近藤美智子
・健康体操	渡辺美恵子
・歌体操と踊り	菊地幸、松川公子
・歌体操と茶話会	菊地幸、本田陽子、 地域包括支援センタースタッフ
・筆あそび	白石元子
・リハビリ体操	泉崎南東北リハビリスタッフ
・スローエアロビック	玉木尚子
・お口元気アツク	降矢ふく子
・食と笑い体操	株式会社リーダービジネス専門講師
・脳活☆元気体操	黒崎節子

## よくある質問

- Q. 年齢制限(例:60歳以上限定)はありますか?  
A. いいえ。年齢制限は無く、どなたでも参加できます。
- Q. 参加費用はかかりますか?  
A. いいえ。無料です。
- Q. 何か準備物がありますか?  
A. 水分補給用に水筒やペットボトル等をご準備ください。  
また、動きやすい服装や上履きを準備しておくと、より楽しく活動ができます。

裏面もご確認ください





# 令和2年度 出前元気はつらつ教室 年間予定表

※講師の先生や会場等の都合により変更となる場合がございます。

【時間】午後1:30~3:00

【対象者】どなたでも参加できます。

直接会場へお越しください。

【参加費】無料

- ・動きやすい服装でお越しください。
- ・飲み物等は各自持参してください。
- ・送迎が必要な方はお気軽にご連絡ください。

【お問い合わせ】泉崎村保健福祉総合センター  
〔 ☎54-1335 〕



太田川地区  
場所：太田川公民館

月 日	内 容
4月10日(金)	脳活☆元気体操
5月1日(金)	歌体操と踊り
6月1日(月)	歌体操と茶話会
7月7日(火)	筆 あ そ び
9月2日(水)	食と笑い体操
9月28日(月)	お口元気アップ
10月21日(水)	音楽療法
11月26日(木)	健康体操
12月22日(火)	スローエアロビック
3月15日(月)	リハビリ体操

踏瀬地区  
場所：踏瀬生活改善センター

月 日	内 容
4月13日(月)	筆 あ そ び
5月27日(水)	歌体操と茶話会
6月24日(水)	音楽療法
7月6日(月)	リハビリ体操
9月3日(木)	健康体操
9月23日(水)	脳活☆元気体操
10月28日(水)	食と笑い体操
11月25日(水)	スローエアロビック
12月21日(月)	お口元気アップ
3月19日(金)	歌体操と踊り

原地区  
場所：愛宕山公民館

月 日	内 容
4月14日(火)	筆 あ そ び
5月25日(月)	リハビリ体操
6月26日(金)	歌体操と踊り
7月13日(月)	歌体操と茶話会
8月20日(木)	健康体操
9月9日(水)	音楽療法
10月13日(火)	スローエアロビック
11月4日(水)	食と笑い体操
12月18日(金)	脳活☆元気体操
3月2日(火)	お口元気アップ

宿館高根地区  
場所：保健福祉総合センター

月 日	内 容
4月8日(水)	歌体操と茶話会
5月11日(月)	筆 あ そ び
6月30日(火)	スローエアロビック
7月15日(水)	音楽療法
8月19日(水)	食と笑い体操
9月14日(月)	リハビリ体操
10月5日(月)	お口元気アップ
11月27日(金)	歌体操と踊り
12月10日(木)	健康体操
3月10日(水)	脳活☆元気体操

峠地区  
場所：農村環境改善センター  
(中央公民館)

月 日	内 容
4月27日(月)	リハビリ体操
5月29日(金)	歌体操と踊り
6月29日(月)	歌体操と茶話会
7月14日(火)	筆 あ そ び
8月28日(金)	脳活☆元気体操
9月24日(木)	健康体操
10月14日(水)	音楽療法
11月30日(月)	お口元気アップ
12月16日(水)	食と笑い体操
3月24日(水)	スローエアロビック

天王台地区  
場所：天王台コミュニティセンター

月 日	内 容
4月9日(木)	健康体操
5月20日(水)	音楽療法
6月15日(月)	リハビリ体操
7月20日(月)	筆 あ そ び
8月26日(水)	スローエアロビック
9月7日(月)	お口元気アップ
10月2日(金)	歌体操と踊り
11月6日(金)	脳活☆元気体操
12月2日(水)	食と笑い体操
3月8日(月)	歌体操と茶話会

北平山地区  
場所：新田集会場(4月~8月)  
堂ノ下公民館(9月~3月)

月 日	内 容
4月15日(水)	音楽療法
5月19日(火)	筆 あ そ び
6月22日(月)	歌体操と茶話会
7月3日(金)	歌体操と踊り
8月31日(月)	お口元気アップ
9月18日(金)	脳活☆元気体操
10月7日(水)	スローエアロビック
11月12日(木)	健康体操
12月7日(月)	リハビリ体操
3月3日(水)	食と笑い体操

関和久地区  
場所：JA夢みなみ  
ふれ愛ひろば泉崎

月 日	内 容
4月23日(木)	健康体操
5月12日(火)	筆 あ そ び
6月10日(水)	音楽療法
7月1日(水)	食と笑い体操
8月25日(火)	お口元気アップ
9月11日(金)	歌体操と踊り
10月9日(金)	脳活☆元気体操
11月11日(水)	スローエアロビック
12月14日(月)	歌体操と茶話会
3月1日(月)	リハビリ体操

八雲地区  
場所：八雲コミュニティセンター

月 日	内 容
4月24日(金)	脳活☆元気体操
5月18日(月)	筆 あ そ び
6月9日(火)	スローエアロビック
7月9日(木)	健康体操
8月27日(木)	歌体操と茶話会
9月16日(水)	音楽療法
10月26日(月)	お口元気アップ
11月16日(月)	リハビリ体操
12月4日(金)	歌体操と踊り
3月17日(水)	食と笑い体操

瀬知房地区  
場所：瀬知房生活改善センター

月 日	内 容
4月22日(水)	お口元気アップ
5月13日(水)	音楽療法
6月3日(水)	筆 あ そ び
7月8日(水)	スローエアロビック
9月4日(金)	脳活☆元気体操
9月30日(水)	食と笑い体操
10月19日(月)	リハビリ体操
11月13日(金)	歌体操と踊り
12月9日(水)	歌体操と茶話会
3月4日(木)	健康体操