

★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は、村民の健康づくりや仲間づくり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。

感染症予防

アルコール消毒や換気など感染症対策を徹底しているの、安心して参加できます。

健康づくり

脳トレや筋トレ、音楽、習字など体や心をリフレッシュさせ、免疫力アップにもつながります。

仲間づくり

いろいろな人との出会い、話し合い、相談したりすることで、日常での支え合いの場が広がります。

開催日・場所：裏面参照

対象：どなたでも参加できます。

参加費：無料

時間：13:30 ~ 14:30 ※感染症対策のため時間短縮

その他

- ご自宅で体温を測りましょう。
- マスクの着用、咳エチケットをしましょう。
- 飲料水（水筒やペットボトル）をご持参ください。
- 動きやすい服装と靴でご参加ください。

❖ 問い合わせ先 ❖

泉崎村保健福祉総合センター

TEL. 0248-54-1335 （平日 午前8時30分～午後5時15分）



泉崎村保健福祉総合センター

令和3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1:30～2:30

※感染対策のため時間を短縮しています。

【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。

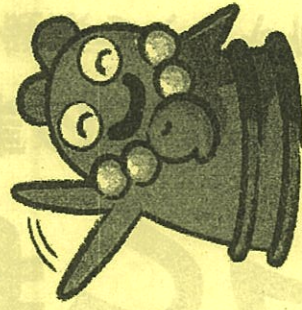
【参加費】無料

- ・体調や体温を確認し、マスクを着用してください。
- ・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

〔 電話54-1335 〕

みんなが元気!
いつでも!



太田川地区

場所：太田川公民館

| 月 日 | 内 容 |
|-----------|-----------|
| 4月28日(水) | 脳活☆元気体操 |
| 5月7日(金) | 歌体操と踊り |
| 6月10日(木) | 歌体操と講話 |
| 7月6日(火) | 筆あそび |
| 9月1日(水) | 食と笑い体操 |
| 9月27日(月) | お口元アロビック |
| 10月20日(水) | 音楽療法 |
| 11月25日(木) | 健康体操 |
| 12月14日(火) | スローエアロビック |
| 3月14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12日(月) | 筆あそび |
| 5月26日(水) | 歌体操と講話 |
| 6月23日(水) | 音楽療法 |
| 7月5日(月) | リハビリ体操 |
| 9月2日(木) | 健康体操 |
| 9月22日(水) | 脳活☆元気体操 |
| 10月27日(水) | 食と笑い体操 |
| 11月16日(火) | スローエアロビック |
| 12月20日(月) | お口元アロビック |
| 3月18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13日(火) | 筆あそび |
| 5月24日(月) | リハビリ体操 |
| 6月18日(金) | 歌体操と踊り |
| 7月12日(月) | 歌体操と講話 |
| 8月19日(木) | 健康体操 |
| 9月8日(水) | 音楽療法 |
| 10月19日(火) | スローエアロビック |
| 11月4日(木) | 食と笑い体操 |
| 12月17日(金) | 脳活☆元気体操 |
| 3月1日(火) | お口元アロビック |

宿根高根地区

場所：保健福祉総合センター

| 月 日 | 内 容 |
|-----------|-----------|
| 4月7日(水) | 歌体操と講話 |
| 5月10日(月) | 筆あそび |
| 6月15日(火) | スローエアロビック |
| 7月14日(水) | 音楽療法 |
| 8月18日(水) | 食と笑い体操 |
| 9月13日(月) | リハビリ体操 |
| 10月4日(月) | お口元アロビック |
| 11月19日(金) | 歌体操と踊り |
| 12月9日(木) | 健康体操 |
| 3月9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26日(月) | リハビリ体操 |
| 5月21日(金) | 歌体操と踊り |
| 6月28日(月) | 歌体操と講話 |
| 7月13日(火) | 筆あそび |
| 8月31日(火) | 脳活☆元気体操 |
| 9月16日(木) | 健康体操 |
| 10月13日(水) | 音楽療法 |
| 11月29日(月) | お口元アロビック |
| 12月15日(水) | 食と笑い体操 |
| 3月15日(火) | 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8日(木) | 健康体操 |
| 5月19日(水) | 音楽療法 |
| 6月14日(月) | リハビリ体操 |
| 7月19日(月) | 筆あそび |
| 9月6日(月) | お口元アロビック |
| 9月28日(火) | スローエアロビック |
| 10月1日(金) | 歌体操と踊り |
| 11月5日(金) | 脳活☆元気体操 |
| 12月1日(水) | 食と笑い体操 |
| 3月24日(木) | 歌体操と講話 |

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14日(水) | 音楽療法 |
| 5月18日(火) | 筆あそび |
| 6月21日(月) | 歌体操と講話 |
| 7月2日(金) | 歌体操と踊り |
| 8月30日(月) | お口元アロビック |
| 9月17日(金) | 脳活☆元気体操 |
| 10月5日(火) | スローエアロビック |
| 11月11日(木) | 健康体操 |
| 12月6日(月) | リハビリ体操 |
| 3月2日(水) | 食と笑い体操 |

関和久地区

場所：関和久宿集会所

| 月 日 | 内 容 |
|-----------|-----------|
| 4月22日(木) | 健康体操 |
| 5月11日(火) | 筆あそび |
| 6月9日(水) | 音楽療法 |
| 7月16日(金) | 食と笑い体操 |
| 8月17日(火) | お口元アロビック |
| 9月3日(金) | 歌体操と踊り |
| 10月8日(金) | 脳活☆元気体操 |
| 11月10日(水) | スローエアロビック |
| 12月13日(月) | 歌体操と講話 |
| 3月28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30日(金) | 脳活☆元気体操 |
| 5月17日(月) | 筆あそび |
| 6月1日(火) | スローエアロビック |
| 7月8日(木) | 健康体操 |
| 8月26日(木) | 歌体操と講話 |
| 9月15日(水) | 音楽療法 |
| 10月26日(火) | お口元アロビック |
| 11月15日(月) | リハビリ体操 |
| 12月3日(金) | 歌体操と踊り |
| 3月16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21日(水) | お口元アロビック |
| 5月12日(水) | 音楽療法 |
| 6月16日(水) | 筆あそび |
| 7月7日(水) | スローエアロビック |
| 8月20日(金) | 脳活☆元気体操 |
| 9月10日(金) | 食と笑い体操 |
| 10月18日(月) | リハビリ体操 |
| 11月12日(金) | 歌体操と踊り |
| 12月8日(水) | 歌体操と講話 |
| 3月23日(水) | 健康体操 |