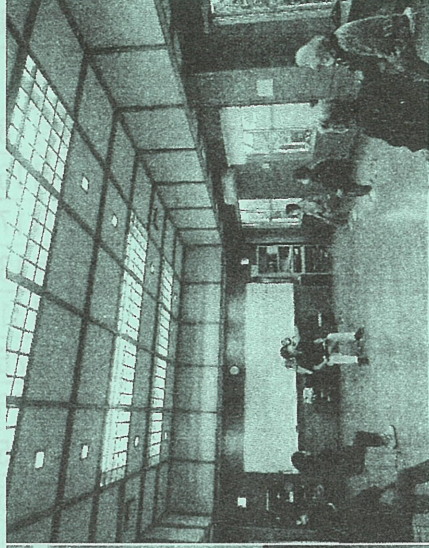


出前元気はつらつ教室

☆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9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。



～ 講師・教室紹介 ～

♪音楽療法 近藤美智子先生
ピアノの演奏に合わせて、楽器を用いて脳トレや体操を行います。

★笑いヨガ 三浦洋子先生
笑いヨガの呼吸法を組み合わせた誰にでもできる健康体操を行います。

★リハビリ体操 泉崎南東北リハビリテーション
柔軟体操や手足の運動を行い、みんなで体力測定を行います。

★筆あそび 白石元子先生
自由に楽しく、自分らしい文字を書くことができます。

♪歌体操 菊地幸先生
先生の歌に合わせて、手や足を動かし脳トレや体操を行います。

★食と笑い体操 峯淳子先生
栄養に関する講話や笑いヨガを行います。

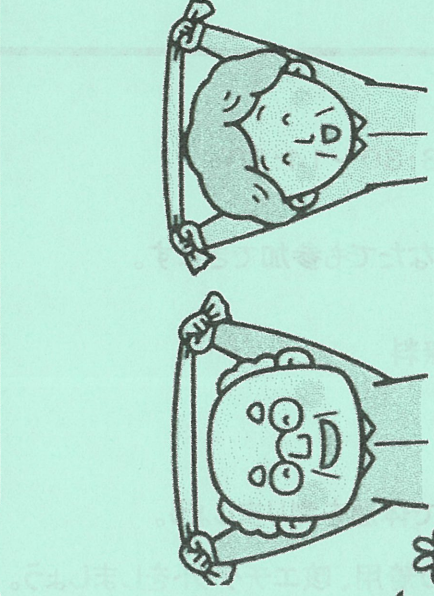
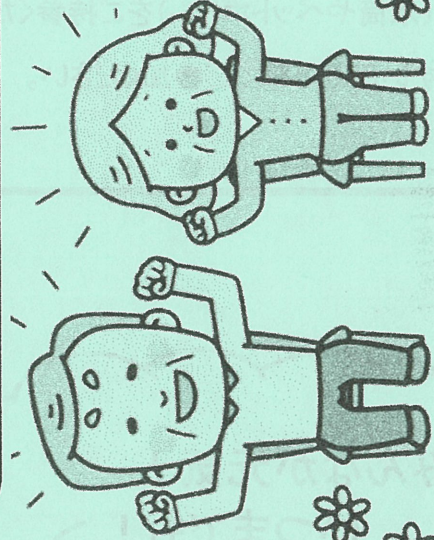
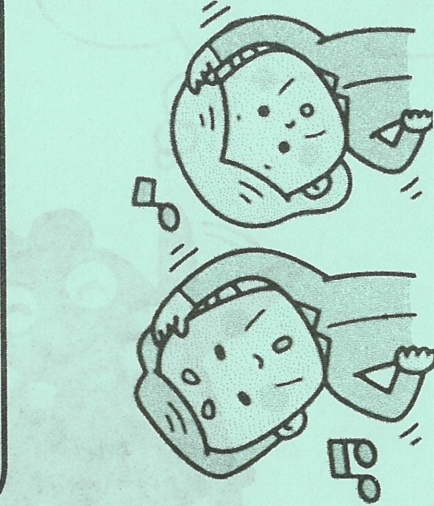
★スローエアロビック ウェルネスジム カナハ
「開く・伸ばす・ひねる」の3つの要素を取り入れ運動初心者でも行えるエクササイズを行います。

脳活☆元気体操 黒崎節子先生
音楽に合わせた脳トレやよさこい踊りをします。

♪踊り 松川公子先生
色々な音楽に合わせて、先生と一緒に体を動かします。

★講話 本田陽子先生
「人生100年時代の自分の最後を考える」ための、お話しを聞けます。

★お口元気アップ 降矢ふく子先生
歯科衛生士による、正しいケアの方法や体操・マッサージを学べます。



☆ 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)

泉崎村保健福祉総合センター

令和4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:13:30~14:30

対象:どなたでも参加できます。

参加費:無料

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。

みんなが元気!
いつまでも!



太田川地区

場所:太田川公民館

月 日	内 容
4月12日(火)	脳活☆元気体操
5月6日(金)	歌体操と踊り
6月14日(火)	歌体操と講話
7月12日(火)	筆 あ そ び
8月17日(水)	食と笑い体操
9月12日(月)	お口元気アップ
10月19日(水)	音楽療法
11月24日(木)	笑いヨガ
12月9日(金)	スローエアロビック
3月13日(月)	リハビリ体操

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18日(月)	リハビリ体操
5月24日(火)	歌体操と踊り
6月23日(木)	歌体操と講和
7月5日(火)	筆 あ そ び
8月30日(火)	脳活☆元気体操
9月15日(木)	笑いヨガ
10月12日(水)	音楽療法
11月21日(月)	お口元気アップ
12月20日(火)	食と笑い体操
3月10日(金)	スローエアロビック

関和久地区

場所:関和久宿集会所

月 日	内 容
4月6日(水)	笑いヨガ
5月10日(火)	筆 あ そ び
6月8日(水)	音楽療法
7月20日(水)	食と笑い体操
8月16日(火)	お口元気アップ
9月13日(火)	歌体操と踊り
10月20日(木)	脳活☆元気体操
11月4日(金)	スローエアロビック
12月13日(火)	歌体操と講和
3月6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11日(月)	筆 あ そ び
5月23日(月)	歌体操と講話
6月22日(水)	音楽療法
7月4日(月)	リハビリ体操
8月18日(木)	笑いヨガ
9月8日(木)	脳活☆元気体操
10月5日(水)	食と笑い体操
11月18日(金)	スローエアロビック
12月5日(月)	お口元気アップ
3月8日(水)	歌体操と踊り

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4日(月)	筆 あ そ び
5月11日(水)	音楽療法
6月13日(月)	リハビリ体操
7月14日(木)	笑いヨガ
9月5日(月)	お口元気アップ
9月16日(金)	スローエアロビック
10月4日(火)	歌体操と踊り
11月7日(月)	脳活☆元気体操
12月7日(水)	食と笑い体操
3月15日(水)	歌体操と講和

八雲地区

場所:八雲コミュニティセンター

月 日	内 容
4月26日(火)	脳活☆元気体操
5月20日(金)	スローエアロビック
6月7日(火)	筆 あ そ び
7月21日(木)	笑いヨガ
8月23日(火)	歌体操と講和
9月14日(水)	音楽療法
10月17日(月)	お口元気アップ
11月14日(月)	リハビリ体操
12月21日(水)	歌体操と踊り
3月17日(金)	食と笑い体操

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(金)	歌体操と講和
5月16日(月)	筆 あ そ び
6月17日(金)	スローエアロビック
7月13日(水)	音楽療法
8月31日(水)	食と笑い体操
9月26日(月)	リハビリ体操
10月26日(水)	お口元気アップ
11月15日(火)	歌体操と踊り
12月15日(木)	笑いヨガ
3月1日(水)	脳活☆元気体操

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13日(水)	音楽療法
5月2日(月)	筆 あ そ び
6月21日(火)	歌体操と講和
7月26日(火)	歌体操と踊り
8月22日(月)	お口元気アップ
9月6日(火)	脳活☆元気体操
9月30日(金)	スローエアロビック
11月17日(木)	笑いヨガ
12月12日(月)	リハビリ体操
3月3日(金)	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20日(水)	お口元気アップ
5月18日(水)	音楽療法
6月15日(水)	筆 あ そ び
7月8日(金)	スローエアロビック
8月24日(水)	脳活☆元気体操
9月21日(水)	食と笑い体操
10月14日(金)	リハビリ体操
11月30日(水)	歌体操と踊り
12月6日(火)	歌体操と講和
3月22日(水)	笑いヨガ