

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。

♪歌体操 菊地幸先生

先生の歌に合わせて、手や足を動かして脳トレや体操を行います。

★フレイル予防体操と講話

本田陽子先生

フレイル予防の体操と認知症予防のお話が聞けます。

★笑いヨガ 三浦洋子先生

笑いと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。

★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。

★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。

★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。

★筆あそび 白石元子先生

自由で楽しく、自分らしい文字を書くことができます。

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。

★お口元気アップ 降矢ふく子先生

歯科衛生士による、フレイル予防のための正しい口腔ケアの方法や体操・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5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

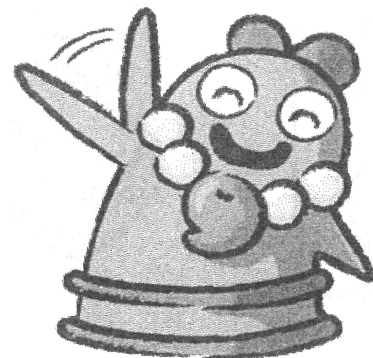
対象:どなたでも参加できます。

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13日(木)	脳活☆元気体操
5月11日(木)	歌 体 操
6月9日(金)	フレイル予防体操と講話
7月11日(火)	筆 あ そ び
8月2日(水)	食と笑い体操
9月11日(月)	お口元気アップ
10月18日(水)	音 楽 療 法
11月24日(金)	笑 い ヨ ガ
12月8日(金)	スローエアロビック
3月11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17日(月)	リハビリ体操
5月12日(金)	歌 体 操
6月22日(木)	フレイル予防体操と講話
7月4日(火)	筆 あ そ び
8月31日(木)	脳活☆元気体操
9月14日(木)	笑 い ヨ ガ
10月11日(水)	音 楽 療 法
11月20日(月)	お口元気アップ
12月20日(水)	食と笑い体操
3月8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19日(水)	食と笑い体操
5月9日(火)	筆 あ そ び
6月7日(水)	音 楽 療 法
7月27日(木)	笑 い ヨ ガ
8月21日(月)	お口元気アップ
9月12日(火)	歌 体 操
10月19日(木)	脳活☆元気体操
11月10日(金)	スローエアロビック
12月12日(火)	フレイル予防体操と講話
3月4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(火)	筆 あ そ び
5月23日(火)	フレイル予防体操と講話
6月21日(水)	音 楽 療 法
7月3日(月)	リハビリ体操
8月24日(木)	笑 い ヨ ガ
9月6日(水)	食と笑い体操
10月26日(木)	脳活☆元気体操
11月17日(金)	スローエアロビック
12月5日(火)	お口元気アップ
3月6日(水)	歌 体 操

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(火)	筆 あ そ び
5月10日(水)	音 楽 療 法
6月12日(月)	リハビリ体操
7月13日(木)	笑 い ヨ ガ
9月4日(月)	お口元気アップ
9月20日(水)	食と笑い体操
10月4日(水)	歌 体 操
11月6日(月)	脳活☆元気体操
12月15日(金)	スローエアロビック
3月13日(水)	フレイル予防体操と講話

八雲地区 場所:八雲コミュニティセンター

月 日	内 容
4月25日(火)	脳活☆元気体操
5月19日(金)	スローエアロビック
6月6日(火)	筆 あ そ び
7月20日(木)	笑 い ヨ ガ
8月28日(月)	フレイル予防体操と講話
9月13日(水)	音 楽 療 法
10月16日(月)	お口元気アップ
11月13日(月)	リハビリ体操
12月6日(水)	食と笑い体操
3月12日(火)	歌 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7日(金)	フレイル予防体操と講話
5月15日(月)	筆 あ そ び
6月16日(金)	スローエアロビック
7月5日(水)	食と笑い体操
7月12日(水)	音 楽 療 法
9月25日(月)	リハビリ体操
10月24日(火)	お口元気アップ
11月14日(火)	歌 体 操
12月14日(木)	笑 い ヨ ガ
3月5日(火)	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12日(水)	音 楽 療 法
5月16日(火)	筆 あ そ び
6月20日(火)	フレイル予防体操と講話
7月26日(水)	歌 体 操
8月7日(月)	お口元気アップ
9月8日(金)	スローエアロビック
10月5日(木)	脳活☆元気体操
11月1日(水)	食と笑い体操
12月11日(月)	リハビリ体操
3月14日(木)	笑 い ヨ ガ

瀬知房地区 場所:瀬知房生活改善センター

月 日	内 容
4月26日(水)	お口元気アップ
5月17日(水)	音 楽 療 法
6月14日(水)	筆 あ そ び
7月19日(水)	食と笑い体操
8月23日(水)	脳活☆元気体操
9月15日(金)	スローエアロビック
10月13日(金)	リハビリ体操
11月22日(水)	歌 体 操
12月13日(水)	フレイル予防体操と講話
3月22日(金)	笑 い ヨ ガ