

# 令和6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。



## 太田川地区 場所:太田川公民館

月 日	内 容
4月22日(月)	筆 あ そ び
5月14日(火)	食 と 笑 い 体 操
6月18日(火)	フ レ イ ル 予 防
7月18日(木)	歌 体 操
9月24日(火)	お 口 元 気 ア ッ プ
10月2日(水)	脳 活 ☆ 元 気 体 操
10月25日(金)	ス ロー エ ア ロ ビ ッ ク
11月18日(月)	リ ハ ビ リ 体 操
12月23日(月)	笑 い ヨ ガ
3月19日(水)	音 楽 療 法

## 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15日(月)	歌 体 操
5月15日(水)	食 と 笑 い 体 操
6月19日(水)	音 楽 療 法
7月16日(火)	筆 あ そ び
8月30日(金)	ス ロー エ ア ロ ビ ッ ク
9月25日(水)	笑 い ヨ ガ
10月21日(月)	リ ハ ビ リ 体 操
11月19日(火)	お 口 元 気 ア ッ プ
12月12日(木)	脳 活 ☆ 元 気 体 操
3月13日(木)	フ レ イ ル 予 防

## 関和久地区 場所:関和久宿集会場

月 日	内 容
4月24日(水)	音 楽 療 法
5月21日(火)	食 と 笑 い 体 操
6月24日(月)	筆 あ そ び
7月22日(月)	リ ハ ビ リ 体 操
9月11日(水)	脳 活 ☆ 元 気 体 操
10月3日(木)	歌 体 操
10月24日(木)	フ レ イ ル 予 防
11月29日(金)	ス ロー エ ア ロ ビ ッ ク
12月19日(木)	笑 い ヨ ガ
3月24日(月)	お 口 元 気 ア ッ プ

## 踏瀬地区 場所:踏瀬生活改善センター

月 日	内 容
4月12日(金)	ス ロー エ ア ロ ビ ッ ク
5月7日(火)	食 と 笑 い 体 操
6月10日(月)	リ ハ ビ リ 体 操
7月8日(月)	筆 あ そ び
8月28日(水)	音 楽 療 法
9月12日(木)	フ レ イ ル 予 防
10月22日(火)	脳 活 ☆ 元 気 体 操
11月26日(火)	お 口 元 気 ア ッ プ
12月18日(水)	歌 体 操
3月12日(水)	笑 い ヨ ガ

## 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30日(火)	食 と 笑 い 体 操
5月24日(金)	ス ロー エ ア ロ ビ ッ ク
6月28日(金)	脳 活 ☆ 元 気 体 操
7月23日(火)	筆 あ そ び
8月27日(火)	フ レ イ ル 予 防
9月19日(木)	歌 体 操
10月16日(水)	音 楽 療 法
11月21日(木)	笑 い ヨ ガ
12月16日(月)	リ ハ ビ リ 体 操
3月18日(火)	お 口 元 気 ア ッ プ

## 八雲地区 場所:八雲コミュニティセンター

月 日	内 容
4月23日(火)	食 と 笑 い 体 操
5月17日(金)	ス ロー エ ア ロ ビ ッ ク
6月17日(月)	筆 あ そ び
7月10日(水)	音 楽 療 法
8月26日(月)	歌 体 操
9月17日(火)	お 口 元 気 ア ッ プ
10月17日(木)	笑 い ヨ ガ
11月22日(金)	リ ハ ビ リ 体 操
12月20日(金)	フ レ イ ル 予 防
3月6日(木)	脳 活 ☆ 元 気 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17日(水)	筆 あ そ び
5月30日(木)	食 と 笑 い 体 操
6月26日(水)	笑 い ヨ ガ
7月26日(金)	フ レ イ ル 予 防
8月29日(木)	脳 活 ☆ 元 気 体 操
9月30日(月)	リ ハ ビ リ 体 操
10月18日(金)	ス ロー エ ア ロ ビ ッ ク
11月8日(金)	歌 体 操
12月17日(火)	お 口 元 気 ア ッ プ
3月5日(水)	音 楽 療 法

## 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16日(火)	食 と 笑 い 体 操
5月13日(月)	筆 あ そ び
6月21日(金)	ス ロー エ ア ロ ビ ッ ク
7月19日(金)	脳 活 ☆ 元 気 体 操
9月13日(金)	笑 い ヨ ガ
10月1日(火)	フ レ イ ル 予 防
10月23日(水)	音 楽 療 法
11月11日(月)	リ ハ ビ リ 体 操
12月10日(火)	歌 体 操
3月3日(月)	お 口 元 気 ア ッ プ

## 瀬知房地区 場所:瀬知房生活改善センター

月 日	内 容
4月19日(金)	ス ロー エ ア ロ ビ ッ ク
5月29日(水)	食 と 笑 い 体 操
6月12日(水)	筆 あ そ び
7月17日(水)	お 口 元 気 ア ッ プ
9月20日(金)	フ レ イ ル 予 防
10月11日(金)	歌 体 操
10月30日(水)	笑 い ヨ ガ
11月20日(水)	音 楽 療 法
12月11日(水)	リ ハ ビ リ 体 操
3月21日(金)	脳 活 ☆ 元 気 体 操