

# 出前元気はつらつ教室

## ☆参加者募集のお知らせ☆



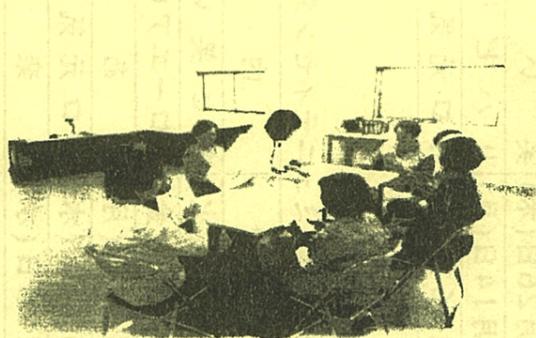
近所の方と一緒に始めてみませんか？

参加  
無料

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、運動が苦手な方でも気軽にご参加ください。

男性の参加も  
お待ちしております！



### ☆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。

#### 『食と笑い体操』 峯淳子先生

脳と体を使った笑いありの体操や栄養に関する講話を行います。

#### 『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

自由で楽しく、自分らしい文字を書くことができます。

#### 『スローエアロビック』 ボディワークス

「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。

#### 『フレイル予防』 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。

#### 『お口元気アップ』 歯科衛生士

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☆ 泉崎村保健福祉課 TEL.0248-54-1335 (平日 午前8時30分～午後5時)

泉崎村 保健福祉課

# 令和8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20日(月)	筆 あ そ び
5月19日(火)	食 と 笑 い 体 操
6月18日(木)	フ レ イ ル 予 防
7月16日(木)	歌 体 操
9月15日(火)	お 口 元 気 ア ッ プ
10月5日(月)	脳 活 ☆ 元 気 体 操
10月23日(金)	ス ロー エ ア ロ ビ ッ ク
11月16日(月)	リ ハ ビ リ 体 操
12月1日(火)	笑 い ヨ ガ
3月17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16日(木)	筆 あ そ び
5月26日(火)	食 と 笑 い 体 操
6月10日(水)	音 楽 療 法
7月17日(金)	ス ロー エ ア ロ ビ ッ ク
8月24日(月)	歌 体 操
9月9日(水)	お 口 元 気 ア ッ プ
10月13日(火)	リ ハ ビ リ 体 操
11月17日(火)	笑 い ヨ ガ
12月10日(木)	脳 活 ☆ 元 気 体 操
3月11日(木)	フ レ イ ル 予 防

## 関和久地区 場所:関和久宿集会所

月 日	内 容
4月22日(水)	音 楽 療 法
5月18日(月)	筆 あ そ び
6月9日(火)	食 と 笑 い 体 操
7月21日(火)	リ ハ ビ リ 体 操
9月7日(月)	脳 活 ☆ 元 気 体 操
10月2日(金)	歌 体 操
10月22日(木)	フ レ イ ル 予 防
11月27日(金)	ス ロー エ ア ロ ビ ッ ク
12月17日(木)	笑 い ヨ ガ
3月24日(水)	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10日(金)	ス ロー エ ア ロ ビ ッ ク
5月12日(火)	食 と 笑 い 体 操
6月1日(月)	筆 あ そ び
7月1日(水)	音 楽 療 法
8月25日(火)	リ ハ ビ リ 体 操
9月10日(木)	フ レ イ ル 予 防
10月20日(火)	脳 活 ☆ 元 気 体 操
11月20日(金)	お 口 元 気 ア ッ プ
12月16日(水)	歌 体 操
3月2日(火)	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28日(火)	食 と 笑 い 体 操
5月29日(金)	ス ロー エ ア ロ ビ ッ ク
6月24日(水)	脳 活 ☆ 元 気 体 操
7月22日(水)	筆 あ そ び
8月28日(金)	フ レ イ ル 予 防
9月16日(水)	歌 体 操
10月14日(水)	音 楽 療 法
11月26日(木)	笑 い ヨ ガ
12月14日(月)	リ ハ ビ リ 体 操
3月16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21日(火)	食 と 笑 い 体 操
5月15日(金)	ス ロー エ ア ロ ビ ッ ク
6月15日(月)	筆 あ そ び
7月15日(水)	お 口 元 気 ア ッ プ
8月26日(水)	音 楽 療 法
9月14日(月)	笑 い ヨ ガ
10月15日(木)	歌 体 操
11月19日(木)	脳 活 ☆ 元 気 体 操
12月21日(月)	フ レ イ ル 予 防
3月4日(木)	リ ハ ビ リ 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13日(月)	筆 あ そ び
5月11日(月)	笑 い ヨ ガ
6月30日(火)	食 と 笑 い 体 操
7月23日(木)	フ レ イ ル 予 防
8月27日(木)	脳 活 ☆ 元 気 体 操
9月30日(水)	リ ハ ビ リ 体 操
10月16日(金)	ス ロー エ ア ロ ビ ッ ク
11月9日(月)	歌 体 操
12月15日(火)	お 口 元 気 ア ッ プ
3月10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14日(火)	食 と 笑 い 体 操
5月25日(月)	筆 あ そ び
6月19日(金)	笑 い ヨ ガ
7月9日(木)	脳 活 ☆ 元 気 体 操
9月25日(金)	ス ロー エ ア ロ ビ ッ ク
10月1日(木)	フ レ イ ル 予 防
10月21日(水)	音 楽 療 法
11月10日(火)	リ ハ ビ リ 体 操
12月8日(火)	歌 体 操
3月1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17日(金)	ス ロー エ ア ロ ビ ッ ク
5月13日(水)	お 口 元 気 ア ッ プ
6月16日(火)	食 と 笑 い 体 操
7月8日(水)	筆 あ そ び
8月5日(水)	フ レ イ ル 予 防
9月2日(水)	歌 体 操
10月28日(水)	笑 い ヨ ガ
11月18日(水)	音 楽 療 法
12月9日(水)	リ ハ ビ リ 体 操
3月26日(金)	脳 活 ☆ 元 気 体 操