

令和8年度 元気サークル

日 程 表

月 日	内 容	講 師
4月28日(火)	さわやか音楽療法 (歌を唄い楽器を鳴らそう)	工藤講師 (音楽療法士)
5月26日(火)	介護・認知予防体操① (心身や脳を活性化させましょう)	肥田講師 (健康管理士)
6月23日(火)	おたのしみ園芸教室 ① (材料代 800 円)	保母講師
7月28日(火)	ヤクルト健康講座(血管年齢測定・お土産付き) (10:00~11:30頃)	ヤクルト職員
8月25日(火)	よっちゃん体操 ① (お笑いで腹筋をきたえます)	細川講師
9月15日(火) 第3火曜日	らくヨガ① (深い呼吸で心が楽になる)	安藤講師
10月27日(火)	いきいき健康体操① (頭から足の先まで元気)	梶田講師 (体育指導員)
11月24日(火)	おたのしみ園芸教室② (材料代 800 円)	保母講師
12月22日(火)	介護・認知予防体操② (心身や脳を活性化させましょう)	肥田講師 (健康管理士)
1月26日(火)	よっちゃん体操② (お笑いで腹筋をきたえます)	細川講師
2月16日(火) 第3火曜日	らくヨガ② (深い呼吸で心が楽になる)	安藤講師
3月23日(火)	いきいき健康体操② (頭から足の先まで元気)	梶田講師 (体育指導員)

日にち・・・毎月第4火曜日(9・2月は、第3火曜日)

時 間・・・午前9時30分～10時30分頃まで

(7月は、午前10時00分～11時30分頃まで)

場 所・・・老人憩いの家 桜寿荘 電話 66-1211

※ おたのしみ園芸教室は、材料費800円が掛かります。

※ 一部内容等変更になる場合があります。