

平成30年度

元気ハツラツ教室 予定表



まめな川西 いっわの里



《 三次市介護予防受託事業 》

回	開催日	内容	回	開催日	内容
①	5月18日 (金)	開講式 オリエンテーション 体力測定・アンケート 体操 (DVD)	⑪	9月14日 (金)	川西駐在所 (交通安全について) 体操 (DVD)
②	5月25日 (金)	体操 (DVD・フィットネス)	⑫	9月21日 (金)	体操 (DVD・ボール)
③	6月1日 (金)	ノルディック ウォーキング	⑬	10月12日 (金)	体操 (DVD) ミステリーツアー
④	6月15日 (金)	川西駐在所 (各種詐欺について) 体操 (DVD・フィットネス)	⑭	10月26日 (金)	体操 (DVD) 手芸 (ふれあいまつり作品作り)
⑤	6月29日 (金)	熱中症・低栄養講座 体操 (DVD)	⑮	11月9日 (金)	ノルディック ウォーキング

⑥	7月6日(金)	認知症講座 「認知症に備える」	⑬	11月23日 (金)	体操 (DVD・デュアルタスク)
⑦	7月13日 (金)	体操 (DVD・太鼓)	⑭	12月7日 (金)	体操 (DVD) 手芸 (正月飾り作り)
⑧	7月20日 (金)	体操 (DVD・棒)	⑮	12月14日 (金)	体操 (DVD) 茶話会
⑨	8月3日(金)	口腔ケア講座 体操 (DVD・セラバンド)	⑯	1月18日 (金)	体操 (DVD・フィットネス)
⑩	8月31日 (金)	体力測定 (途中経過) 体操 (DVD)	⑰	3月15日 (金)	閉講式 体力測定 アンケート 体操 (DVD)

※都合により、内容を変更する場合があります