

和田地区元気ハツラツ教室 講座予定

回	内 容
第1回	5月30日(水) 10:00~11:30 開講式・オリエンテーション・体操・体力測定
第2回	6月13日(水) 10:00~11:30 ニュースポーツ大会
第3回	6月27日(水) 10:00~11:30 コグニサイズ 元気はつらつラジオ体操 元気はつらつ筋トレ体操 運動
第4回	7月 6日(金) 14:00~15:45 ステップアップ介護塾 講義 ~認知症に備える~
第5回	7月18日(水) 10:00~11:30 コグニサイズ 元気はつらつラジオ体操 元気はつらつ筋トレ体操 運動
第6回	8月 8日(水) 10:00~11:30 コグニサイズ 元気はつらつラジオ体操 元気はつらつ筋トレ体操 運動
第7回	8月22日(水) 10:00~11:30 ソーメン流しを楽しもう!!
第8回	9月 5日(水) 10:00~11:30 コグニサイズ 元気はつらつラジオ体操 元気はつらつ筋トレ体操 運動
第9回	9月27日(木) 10:00~14:30 グルメドライブ
第10回	10月10日(水) 10:00~11:30 コグニサイズ 元気はつらつラジオ体操 元気はつらつ筋トレ体操 運動
第11回	10月24日(水) 10:00~11:30 グランドゴルフ大会
第12回	11月 7日(水) 10:00~11:30 コグニサイズ 元気はつらつラジオ体操 元気はつらつ筋トレ体操 運動
第13回	11月21日(水) 10:00~11:30 ノルディックウォーキング
第14回	12月 5日(水) 10:00~11:30 コグニサイズ 元気はつらつラジオ体操 元気はつらつ筋トレ体操 運動
第15回	12月19日(水) 10:00~11:30 お正月飾りを作ろう!!
第16回	1月 9日(水) 10:00~11:30 コグニサイズ 元気はつらつラジオ体操 元気はつらつ筋トレ体操 運動
第17回	1月23日(水) 10:00~11:30 どうぶつ将棋大会
第18回	2月13日(水) 10:00~11:30 コグニサイズ 元気はつらつラジオ体操 元気はつらつ筋トレ体操 運動
第19回	2月20日(水) 10:00~11:30 コグニサイズ 元気はつらつラジオ体操 元気はつらつ筋トレ体操 運動
第20回	3月 6日(水) 10:00~11:30 閉講式・体力測定・茶話会

日程や内容は変更する場合があります。