

# 東由利支所だより

秋田県由利本荘市東由利老方字台山 39 番地  
TEL(0184)69-2135 FAX(0184)69-2339  
E-mail : higashiyuri@shakyo.yurihonjo.jp



## ★いきいきサロン事業「黄桜会」(2月20日)★



タイルコースターを作成しました

※いきいきサロン事業は赤い羽根共同募金を一部活用して開催しております

## ◆花まる健康づくり教室(2月26日)◆

## ～太極拳～



初心者・経験者問わず参加してくださいました！

自然な呼吸でゆったりと

## 地域で活動するクラブを紹介します！ ◇東由利地区老人クラブ芸能部◇



毎週月曜日 大蔵館で練習しています(^\_^)



# ○令和6年度花まる健康づくり教室○



日時	内容	講師	場所
4月19日(金) 13時30分～	実感！姿勢すっきりストレッチ ※座ったままでもできます	中高老年期運動指導士 坂本裕子氏	有鄰館
5月16日(木) 13時30分～			
6月6日(木) 10時00分～	【楽々ふくしの教室】 「お互い元気が何より大事」 (介護状態の予防と改善の知識)	在宅保健師等 ゆずり葉の会	
6月21日(金) 10時00分～	愉快爽快！リズム体操で 健やかな毎日を	日本レクリエーション協会 認定コーディネーター 佐々木 もと子 氏	
7月11日(木) 13時30分～	実感！姿勢すっきりストレッチ ※座ったままでもできます	中高老年期運動指導士 坂本裕子氏	
7月12日(金) 10時00分～	愉快爽快！リズム体操で 健やかな毎日を	日本レクリエーション協会 認定コーディネーター 佐々木 もと子 氏	
8月30日(金) 10時00分～	【楽々ふくしの教室】 あなたも私も元気が一番！ ～ヨガってホントに素晴らしい～	介護ケアインストラクター 齋藤 真弓 氏	
9月19日(木) 13時30分～	超スッキリ！ 生命(いのち)の貯蓄体操	生命の貯蓄体操指導員 正木 みえ子 氏	
9月30日(月) 10時00分～	姿勢がピン！中国伝統エクササイズ！	日本武術太極拳連盟A級指導員 武田 繁子 氏	
10月24日(木) 10時00分～	健康測定ができる！ シニア向けフィットネス	I・Concept	
11月28日(木) 10時00分～	心イキイキ！ハワイアンで 健康になろう！	フラダンス講師 菊地 美栄子 氏	
12月13日(金) 13時30分～	【楽々ふくしの教室】 暮らしの中にハーブをどうぞ ～みんなが心豊かな毎日を～	西目ハーブワールド AKITA	
1月23日(木) 13時30分～	なるほど納得！脳を元気にする教室	認知症予防脳トレ士 齋藤 真弓 氏	
2月10日(月) 13時30分～	姿勢がピン！中国伝統エクササイズ！	日本武術太極拳連盟 A級指導員 武田 繁子 氏	
3月6日(木) 13時30分～	なるほど納得！脳を元気にする教室	認知症予防脳トレ士 齋藤 真弓 氏	

持ち物：●水分補給の飲み物 ●タオル