

◎令和8年度東由利地域花まる健康づくり教室楽々ふくしの教室◎

日時	内容	講師	場所
4月30日(木) 10時00分～	セルフケアと はつらつリズム体操	フリーインストラクター 新関 康子氏	ぶれっそ または 有隣館と なります
5月19日(火) 10時00分～	生演奏で思い出のあの歌を みんなで歌おう	コーラス講師 荘司 光子氏	
6月5日(金) 13時30分～	元気をつくる教室 体操と脳トレで身体と脳を元気に	認知症予防脳トレ士 齋藤 真弓 氏	
6月22日(月) 10時00分～	【楽々ふくしの教室】 『足から若返る!』 保健師さんと一緒にフットケア	東部地域 包括支援センター	
7月17日(金) 10時00分～	元気をつくる教室 体操と脳トレで身体と脳を元気に	認知症予防脳トレ士 齋藤 真弓 氏	
7月31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 ～癒しのワークショップ～	西目ハーブワールド AKITA	
8月27日(木) 13時30分～	【楽々ふくしの教室】 薬剤師さんに聞く薬のあれこれ	日本調剤薬局認本荘北薬局 管理薬剤師 下間 健登 氏	
9月11日(木) 10時00分～	リズム体操で 楽しくリフレッシュ!	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	
9月28日(月) 10時00分～	笑顔はつらつ健康体操	チェアエクササイズインストラクター 由利 栄美氏	
10月16日(金) 10時00分～	リズム体操で 楽しくリフレッシュ!	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	
11月2日(月) 10時00分～	笑顔はつらつ健康体操	チェアエクササイズインストラクター 由利 栄美氏	
12月9日(水) 10時00分～	実感!姿勢すっきり体操	中高老年期運動指導士 坂本 裕子氏	
1月13日(水) 13時30分～	実感!姿勢すっきり体操	中高老年期運動指導士 坂本 裕子氏	
2月3日(水) 10時00分～	実感!姿勢すっきり体操	中高老年期運動指導士 坂本 裕子氏	
3月16日(火) 10時00分～	生演奏で思い出のあの歌を みんなで歌おう	コーラス講師 荘司 光子氏	

※都合により日時を変更する場合がありますので開催日前に社協東由利支所へお問い合わせください

お申し込みは開催3日前まで 社協東由利支所へ 69-2135