

令和元年度 介護予防教室 予定表

| 月 | 日 | 内容 | 備考 |
|-----|-----|--|----|
| 4月 | 18日 | 健康体操（ストレッチ・全身運動） ① 昨年の振り返り | |
| 5月 | 16日 | 健康体操（ストレッチ・全身運動） ◎認知症予防・転倒予防体操 | |
| 6月 | 20日 | 健康体操（ストレッチ・全身運動） ◎レクリエーション（外部講師：太極拳） | |
| 7月 | 18日 | 健康体操（ストレッチ・全身運動） ◎ヒザ痛予防体操 | |
| 8月 | 8日 | 健康体操（ストレッチ・全身運動） ◎栄養改善講話 | |
| 9月 | 19日 | 健康体操（ストレッチ・全身運動） ◎体力測定（握力・バランス・歩行能力） | |
| 10月 | 17日 | 健康体操（ストレッチ・全身運動） ◎首・肩こり予防体操 | |
| 11月 | 21日 | 健康体操（ストレッチ・全身運動） ◎レクリエーション（外部講師：笑いヨガ） | |
| 12月 | 19日 | 健康体操（ストレッチ・全身運動） ◎腰痛予防体操 | |
| 1月 | 16日 | 健康体操（ストレッチ・全身運動） ◎レクリエーション（外部講師：太極拳） | |
| 2月 | 20日 | 健康体操（ストレッチ・全身運動） ◎尿もれ予防体操 | |
| 3月 | 19日 | 健康体操（ストレッチ・全身運動） ◎体力測定（握力・バランス・歩行能力） | |

◎印は当月テーマの内容です。

時間 13:30～15:00
 場所 木鉢地区ふれあいセンター
 送迎バス 【小瀬戸町】小瀬戸北公民館前 13:10～
 【小瀬戸町】小瀬戸ふれあいセンター13:15～
 【西泊町】西泊バス停13:15～
 連絡先 小瀬戸アスカ福祉会 渋谷まで
 でんわ 865-9561