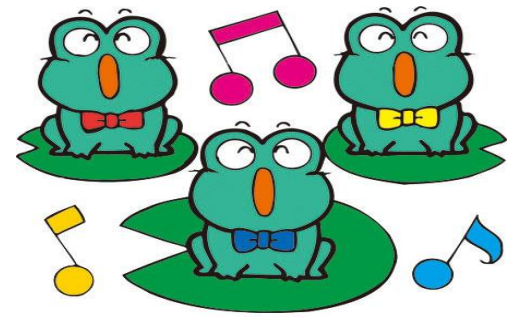


平成29年度 けんこう運動教室



会場：保健センター

時間：午後1時30分～3時00分

★毎回、介護予防推進員による『いきいき体操』を行います。

『ワハハ！時間』は、皆でゲームや筋トレ、ストレッチなどを楽しむ日です。

月	日	内容	担当講師
4月	7日(金)	リズム体操	スポーツプログラマー
	14日(金)	元気アップ体操	健康運動指導士
	26日(水)	筋力アップ体操	健康運動指導士
5月	12日(金)	リズム体操	スポーツプログラマー
	18日(木)	音楽療法	音楽療法士
	29日(月)	ワハハ！時間	介護予防推進員
6月	1日(木)	元気アップ体操	健康運動指導士
	19日(月)	リズム体操	スポーツプログラマー
	29日(木)	お口の健康体操	歯科衛生士
7月	3日(月)	リズム体操	スポーツプログラマー
	12日(水)	筋力バランスアップ体操	理学療法士
	20日(木)	ワハハ！時間	介護予防推進員
8月	4日(金)	リズム体操	スポーツプログラマー
	21日(月)	筋力アップ体操	健康運動指導士
	28日(月)	元気アップ体操	健康運動指導士
9月	4日(月)	リズム体操	スポーツプログラマー
	14日(木)	ワハハ！時間	介護予防推進員
	25日(月)	作品づくり	作業療法士
10月	2日(月)	リズム体操	スポーツプログラマー
	11日(水)	貯筋体操	介護予防運動指導員
	30日(月)	お口の健康体操	歯科衛生士
11月	8日(水)	筋力アップ体操	健康運動指導士
	20日(月)	リズム体操	スポーツプログラマー
	27日(月)	ワハハ！時間	介護予防推進員
12月	8日(金)	リズム体操	スポーツプログラマー
	19日(火)	元気アップ体操	健康運動指導士
	25日(月)	筋力バランスアップ体操	理学療法士
1月	5日(金)	リズム体操	スポーツプログラマー
	18日(木)	ワハハ！時間	介護予防推進員
	24日(水)	音楽療法	音楽療法士
2月	2日(金)	リズム体操	スポーツプログラマー
	19日(月)	作品づくり	作業療法士
	28日(水)	貯筋体操	介護予防運動指導員
3月	7日(水)	筋力アップ体操	健康運動指導士
	15日(木)	ワハハ！時間	介護予防推進員
	23日(金)	リズム体操	スポーツプログラマー

