

平成30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

★ 動きやすい服装でお越し下さい。必ず水分補給用の飲み物をご持参下さい。

★ 『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	11日(水)	貯筋体操	介護予防運動指導員
	18日(水)	筋力アップ体操	健康運動指導士
	24日(火)	リズム体操	スポーツプログラマー
5月	11日(金)	元気アップ体操	健康運動指導士
	17日(木)	ワハハ！時間	介護予防推進員
	24日(木)	音楽療法	音楽療法士
6月	1日(金)	お口の健康体操	歯科衛生士
	19日(火)	リズム体操	スポーツプログラマー
	28日(木)	元気アップ体操	健康運動指導士
7月	5日(木)	筋力バランスアップ体操	理学療法士
	13日(金)	元気アップ体操	健康運動指導士
	25日(水)	ワハハ！時間	介護予防推進員
8月	8日(水)	貯筋体操	介護予防運動指導員
	22日(水)	筋力アップ体操	健康運動指導士
	31日(金)	元気アップ体操	健康運動指導士
9月	3日(月)	作品づくり	作業療法士
	11日(火)	リズム体操	スポーツプログラマー
	26日(水)	ワハハ！時間	介護予防推進員
10月	3日(水)	お口の健康体操	歯科衛生士
	10日(水)	貯筋体操	介護予防運動指導員
	23日(火)	リズム体操	スポーツプログラマー
11月	5日(月)	ワハハ！時間	介護予防推進員
	13日(火)	リズム体操	スポーツプログラマー
	28日(水)	貯筋体操	介護予防運動指導員
12月	3日(月)	筋力バランスアップ体操	理学療法士
	14日(金)	元気アップ体操	健康運動指導士
	25日(火)	リズム体操	スポーツプログラマー
1月	8日(火)	リズム体操	スポーツプログラマー
	22日(火)	音楽療法	音楽療法士
	30日(水)	貯筋体操	介護予防運動指導員
2月	6日(水)	ワハハ！時間	介護予防推進員
	18日(月)	作品づくり	作業療法士
	27日(水)	貯筋体操	介護予防運動指導員
3月	7日(木)	ワハハ！時間	介護予防推進員
	13日(水)	貯筋体操	介護予防運動指導員
	19日(火)	リズム体操	スポーツプログラマー

