

## 令和7年度一般介護予防事業開催計画（鳥海地域）

|    | 日 時                          | 会 場 | 内 容・講 師                                                     |
|----|------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------|
| 1  | 令和7年4月18日(金)<br>10:00～11:30  | 紫水館 | 「愉快爽快！リズム体操で健やかな毎日を」<br>日本レクリエーション協会公認コーディネーター<br>佐々木 もと子 氏 |
| 2  | 令和7年5月22日(木)<br>10:00～11:30  | 紫水館 | 「楽しくからだを動かそう！シニア向けフィットネス」<br>株式会社池田薬局 I・concept             |
| 3  | 令和7年6月12日(木)<br>10:00～11:30  | 紫水館 | 「エアロのチカラ！効果的な有酸素運動」<br>エアロビインストラクター 新関 康子 氏                 |
| 4  | 令和7年6月27日(金)<br>10:00～11:30  | 紫水館 | 「カラダ喜ぶ！これが噂のエクササイズ」<br>チェアインストラクター 由利 栄美 氏                  |
| 5  | 令和7年7月28日(月)<br>10:00～11:30  | 紫水館 | 「実感！姿勢すっきりストレッチ」<br>マスター中高老年期運動指導士 坂本 裕子 氏                  |
| 6  | 令和7年8月6日(水)<br>10:00～11:30   | 紫水館 | 「生演奏で思い出のあの歌をみんなで歌おう！」<br>コーラス講師 莊司 光子 氏                    |
| 7  | 令和7年9月9日(火)<br>13:30～15:00   | 紫水館 | 「なるほど納得！脳を元気にする教室」<br>認知症予防脳トレ士 齋藤 真弓 氏                     |
| 8  | 令和7年10月3日(金)<br>10:00～11:30  | 紫水館 | 「愉快爽快！リズム体操で健やかな毎日を」<br>日本レクリエーション協会公認コーディネーター<br>佐々木 もと子 氏 |
| 9  | 令和7年11月19日(水)<br>10:00～11:30 | 紫水館 | 「実感！姿勢すっきりストレッチ」<br>マスター中高老年期運動指導士 坂本 裕子 氏                  |
| 10 | 令和7年12月26日(金)<br>10:00～11:30 | 紫水館 | 「カラダ喜ぶ！これが噂のエクササイズ」<br>チェアインストラクター 由利 栄美 氏                  |
| 11 | 令和8年1月21日(水)<br>10:00～11:30  | 紫水館 | 「実感！姿勢すっきりストレッチ」<br>マスター中高老年期運動指導士 坂本 裕子 氏                  |
| 12 | 令和8年3月3日(火)<br>13:30～15:00   | 紫水館 | 「なるほど納得！脳を元気にする教室」<br>認知症予防脳トレ士 齋藤 真弓 氏                     |