

令和7年度一般介護予防事業開催計画（西目地域）

	日 時	会 場	内 容・講 師
1	令和7年4月15日(火) 13:30～15:00	西目公民館 シーガル	「なるほど納得！脳を元気にする教室」 認知症予防脳トレ士 齋藤 真弓 氏
2	令和7年4月24日(木) 10:00～11:30	西目公民館 シーガル	「実感！姿勢すっきりストレッチ」 マスター中高老年期運動指導士 坂本 裕子 氏
3	令和7年5月2日(金) 10:00～11:30	西目公民館 シーガル	「愉快爽快！リズム体操で健やかな毎日を」 日本レクリエーション協会公認コーディネーター 佐々木 もと子 氏
4	令和7年6月16日(月) 10:00～11:30	西目公民館 シーガル	「実感！姿勢すっきりストレッチ」 マスター中高老年期運動指導士 坂本 裕子 氏
5	令和7年7月18日(金) 10:00～11:30	西目公民館 シーガル	「カラダ喜ぶ！これが噂のエクササイズ」 チェアインストラクター 由利 栄美 氏
6	令和7年8月7日(木) 10:00～11:30	西目公民館 シーガル	「楽しくからだを動かそう！シニア向けフィットネス」 株式会社池田薬局 I・concept
7	令和7年8月18日(月) 10:00～11:30	西目公民館 シーガル	「実感！姿勢すっきりストレッチ」 マスター中高老年期運動指導士 坂本 裕子 氏
8	令和7年9月24日(水) 10:00～11:30	西目公民館 シーガル	「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 莊司 光子 氏
9	令和7年10月15日(水) 10:00～11:30	西目公民館 シーガル	「実感！姿勢すっきりストレッチ」 マスター中高老年期運動指導士 坂本 裕子 氏
10	令和7年10月28日(火) 10:00～11:30	西目公民館 シーガル	「なるほど納得！脳を元気にする教室」 認知症予防脳トレ士 齋藤 真弓 氏
11	令和7年11月14日(金) 10:00～11:30	西目公民館 シーガル	「愉快爽快！リズム体操で健やかな毎日を」 日本レクリエーション協会公認コーディネーター 佐々木 もと子 氏
12	令和7年12月11日(木) 10:00～11:30	西目公民館 シーガル	「エアロのチカラ！効果的な有酸素運動」 エアロビインストラクター 新関 康子 氏
13	令和8年1月14日(水) 10:00～11:30	西目公民館 シーガル	「実感！姿勢すっきりストレッチ」 マスター中高老年期運動指導士 坂本 裕子 氏
14	令和8年2月27日(金) 10:00～11:32	西目公民館 シーガル	「カラダ喜ぶ！これが噂のエクササイズ」 チェアインストラクター 由利 栄美 氏
15	令和8年3月10日(火) 13:30～15:00	西目公民館 シーガル	「なるほど納得！脳を元気にする教室」 認知症予防脳トレ士 齋藤 真弓 氏