

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) 10:00～11:30	紫水館	「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
2	令和7年5月22日(木) 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」 株式会社池田薬局 I・concept
3	令和7年6月12日(木) 10:00～11:30	紫水館	「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
4	令和7年6月27日(金) 10:00～11:30	紫水館	「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
5	令和7年7月28日(月) 10:00～11:30	紫水館	「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
6	令和7年8月6日(水) 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！」 コーラス講師 荘司 光子 氏
7	令和7年9月9日(火) 13:30～15:00	紫水館	「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
8	令和7年10月3日(金) 10:00～11:30	紫水館	「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
9	令和7年11月13日(木) 13:30～15:00	紫水館	「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12月26日(金) 10:00～11:30	紫水館	「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
11	令和8年1月21日(水) 10:00～11:30	紫水館	「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
12	令和8年3月3日(火) 13:30～15:00	紫水館	「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