

令和7年度一般介護予防事業開催計画（東由利地域）

| | 日 時 | 会 場 | 内容・講師 |
|----|------------------------------|-----|---|
| 1 | 令和7年4月24日(木) 10:00～11:30 | 有鄰館 | 「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 |
| 2 | 令和7年5月30日(金) 10:00～11:30 | 有鄰館 | 「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 |
| 3 | 令和7年6月9日(月) 13:30～15:00 | 有鄰館 | 「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 |
| 4 | 令和7年7月8日(火) 13:30～15:00 | 有鄰館 | 「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 |
| 5 | 令和7年7月23日(水) 10:00～11:30 | 有鄰館 | 「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 |
| 6 | 令和7年8月22日(金) 10:00～11:30 | 有鄰館 | 「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 |
| 7 | 令和7年9月18日(木) 10:00～11:30 | 有鄰館 | 「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 |
| 8 | 令和7年10月10日(金) 13:30～15:00 | 有鄰館 | 「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 |
| 9 | 令和7年11月12日(水) 13:30～15:00 | 有鄰館 | 「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8年1月30日(金) 10:00～11:30 | 有鄰館 | 「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 |
| 11 | 令和8年2月10日(火) 13:30～15:00 | 有鄰館 | 「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 |
| 12 | 令和8年3月4日(水) 10:00～11:30 | 有鄰館 | 「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 |