

令和7年度一般介護予防事業開催計画（本荘地域）

	日 時	会 場	内 容・講 師
1	令和7年4月21日(月) 13:30～15:00	ばいんすば新山	「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
2	令和7年5月7日(水) 10:00～11:30	鶴舞会館	「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
3	令和7年5月13日(火) 13:30～15:00	鶴舞会館	「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
4	令和7年5月28日(水) 10:00～11:30	鶴舞温泉	「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
5	令和7年6月6日(金) 10:00～11:30	鶴舞温泉	「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
6	令和7年6月20日(金) 13:30～15:00	鶴舞会館	「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7月7日(月) 13:30～15:00	鶴舞会館	「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
8	令和7年7月11日(金) 13:30～15:00	鶴舞会館	「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8月5日(火) 13:30～15:00	鶴舞会館	「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
10	令和7年9月24日(水) 10:00～11:30	鶴舞会館	「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
11	令和7年10月8日(水) 13:30～15:00	ばいんすば新山	「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7年10月29日(水) 10:00～11:30	鶴舞温泉	「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
13	令和7年11月13日(木) 10:00～11:30	鶴舞会館	「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
14	令和7年11月27日(木) 10:00～11:30	鶴舞会館	「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
15	令和7年12月3日(水) 10:00～11:30	鶴舞会館	「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
16	令和7年12月16日(火) 13:30～15:00	鶴舞会館	「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

17	令和8年1月9日(金) 10:00~11:30	鶴舞会館	「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
18	令和8年1月28日(水) 10:00~11:30	鶴舞会館	「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
19	令和8年2月4日(水) 10:00~11:30	鶴舞会館	「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
20	令和8年2月13日(金) 10:00~11:30	鶴舞会館	「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
21	令和8年3月12日(木) 10:00~11:30	鶴舞会館	「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