

## 令和8年度一般介護予防事業開催計画（鳥海地域）

No.	日 時	会場	内容・講師
1	令和8年4月20日(月) 10:00～11:30	紫水館	「生演奏で思い出の歌をみんなで歌おう」 コーラス講師 荘司 光子 氏
2	令和8年6月3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
3	令和8年6月29日(月) 10:00～11:30	紫水館	「笑顔はっらっ！健康体操」 チェアインストラクター 由利 栄美 氏
4	令和8年7月8日(水) 13:30～15:00	紫水館	「生演奏で思い出の歌をみんなで歌おう」 コーラス講師 荘司 光子 氏
5	令和8年9月24日(木) 10:00～11:30	紫水館	「元気をつくる教室 体操と脳トレで身体と脳を元気に！」 認知症予防脳トレ士 齋藤 真弓 氏
6	令和8年11月20日(金) 10:00～11:30	紫水館	「リズム体操で楽しくリフレッシュ！」 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