

## 令和8年度一般介護予防事業開催計画（本荘地域）

No.	日 時	会場	内容・講師
1	令和8年4月28日(火) 10:00～11:30	鶴舞会館	「笑顔はつらつ！健康体操」 チェアインストラクター 由利 栄美 氏
2	令和8年5月18日(月) 13:30～15:00	鶴舞会館	「笑顔はつらつ！健康体操」 チェアインストラクター 由利 栄美 氏
3	令和8年6月2日(火) 10:00～11:30	アクアパル	「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
4	令和8年6月30日(火) 10:00～11:30	鶴舞温泉	「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7月14日(火) 13:30～15:00	鶴舞会館	「エアロビで元気な身体をつくろう！」 エアロビインストラクター 新関 康子 氏
6	令和8年8月4日(火) 10:00～11:30	アクアパル	「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
7	令和8年8月26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
8	令和8年9月9日(水) 10:00～11:30	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
9	令和8年10月20日(火) 10:00～11:30	鶴舞会館	「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
10	令和8年10月30日(金) 10:00～11:30	鶴舞温泉	「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
11	令和8年11月6日(金) 10:00～11:30	アクアパル	「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
12	令和8年11月25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

## 令和8年度一般介護予防事業開催計画（本荘地域）

No.	日 時	会場	内容・講師
13	令和8年12月3日(木) 10:00～11:30	鶴舞会館	「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
14	令和8年12月11日(金) 10:00～11:30	鶴舞会館	「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
15	令和9年1月7日(木) 10:00～11:30	鶴舞会館	「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
16	令和9年1月20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
17	令和9年2月10日(水) 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
18	令和9年2月25日(木) 10:00～11:30	鶴舞会館	「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
19	令和9年3月5日(金) 10:00～11:30	鶴舞温泉	「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
20	令和9年3月10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