

令和8年度一般介護予防事業開催計画（岩城地域）

| No. | 日 時 | 会場 | 内容・講師 |
|-----|------------------------------|------|---|
| 1 | 令和8年4月17日(金) 10:00～11:30 | 岩城会館 | 「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 |
| 2 | 令和8年5月1日(金) 10:00～11:30 | 岩城会館 | 「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 |
| 3 | 令和8年6月23日(火) 10:00～11:30 | 岩城会館 | 「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 |
| 4 | 令和8年7月1日(水) 10:00～11:30 | 岩城会館 | 「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 |
| 5 | 令和8年7月30日(木) 10:00～11:30 | 岩城会館 | 「セルフケアとはつらつリズム体操」 エアロビインストラクター 新関 康子 氏 |
| 6 | 令和8年8月19日(水) 13:30～15:00 | 岩城会館 | 「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 |
| 7 | 令和8年9月16日(水) 10:00～11:30 | 岩城会館 | 「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10月8日(木) 10:00～11:30 | 岩城会館 | 「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 |
| 9 | 令和8年10月26日(月) 10:00～11:30 | 岩城会館 | 「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 |
| 10 | 令和8年11月16日(月) 10:00～11:30 | 岩城会館 | 「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 |
| 11 | 令和8年11月26日(木) 10:00～11:30 | 岩城会館 | 「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 |
| 12 | 令和8年12月22日(火) 10:00～11:30 | 岩城会館 | 「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 |