

## 令和8年度一般介護予防事業開催計画（西目地域）

No.	日 時	会場	内容・講師
1	令和8年4月24日(金) 13:30～15:00	西目公民館 シーガル	「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
2	令和8年5月13日(水) 10:00～11:30	西目公民館 シーガル	「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5月29日(金) 13:30～15:00	西目公民館 シーガル	「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
4	令和8年6月17日(水) 13:30～15:00	西目公民館 シーガル	「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3日(金) 10:00～11:30	西目公民館 シーガル	「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
6	令和8年7月22日(水) 10:00～11:30	西目公民館 シーガル	「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8月21日(金) 10:00～11:30	西目公民館 シーガル	「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
8	令和8年9月8日(火) 10:00～11:30	西目公民館 シーガル	「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
9	令和8年12月17日(木) 10:00～11:30	西目公民館 シーガル	「セルフケアとはつつリズム体操」 エアロビインストラクター 新関 康子 氏
10	令和9年1月19日(火) 10:00～11:30	西目公民館 シーガル	「笑顔はつつ！健康体操」 チェアインストラクター 由利 栄美 氏
11	令和9年2月8日(月) 10:00～11:30	西目公民館 シーガル	「笑顔はつつ！健康体操」 チェアインストラクター 由利 栄美 氏
12	令和9年3月2日(火) 10:00～11:30	西目公民館 シーガル	「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