

総合介護予防教室

相模原市生き生きシニアのための地域活動補助金を受けています

健康寿命をのばそう！



美味しい料理作り、読み語り、紙芝居、
ピアノ伴奏の歌・ハンドベル、ヨガ体験、プロに学ぶ体操、
地域散策、うつ・認知症・口腔対策などメニューたくさん

★場 所：上鶴間公民館 ★時 間：午前 10 時から 11 時半

★対 象：市内在住の 65 歳以上、原則全 12 回参加できる方

★参加費：1,000 円(料理の材料費含む)

★定 員：20 名(先着順) *5月1日より受付*

★日 程：すべて火曜日 6 月 16 日から来年 3 月 22 日まで

全 12 回

回数	開催日	テー マ	講 師
1	6月16日	参加者の仲間づくりとおしゃべり会	黒田 純子
2	7月7日	七夕コンサート 天気になれ！！	今井 由起子 古賀 裕子
3	7月28日	美味しい料理と作って、食べて、栄養を学ぼう	桜井 ミノリ
4	9月15日	近くの史跡案内と散歩コース紹介	遠藤博
5	9月29日	実際にウォーキングをしてみよう	遠藤博、田尻勇
6	10月20日	“口”ってこんなに大事なの	宍戸佳子
7	11月17日	ゲームをやり、歌を唄って体操し、運動機能向上	木下祐一
8	12月15日	クリスマスソングを歌って、ハンドベル演奏も	今井 由起子 古賀 裕子
9	1月19日	心と体の微妙な関係～ヨガ体験	久米喜代美
10	2月16日	認知症って予防できるの？	宍戸佳子
11	3月1日	お話の世界～読み語りと紙芝居	黒田純子 宮川美智子
12	3月22日	「介護予防 6 項目のまとめ」みんなで話してみよう	宍戸佳子

★申込み・問い合わせ：NPO 法人 学びサポート研究会 遠藤

☎ 090-9373-2965