

## 平成31年度「いきいき教室」日程表

コミュニティセンター栄会場 10:00～11:30  
 生き生きセンター会場 13:30～15:00

月	日	曜日	内 容
4	19	金	季節の便りをちぎり絵で
5	17	金	健康いきいき3日体操 (※動きやすい服装でお越しください)
6	14	金	ペットボトルで手作り風鈴
6	28	金	「平成」をタイムスリップ
7	12	金	切って貼って「紙のステンドグラス」～ローズウィンドウ風～
7	26	金	ふまねっとで転倒予防&脳トレ
8	23	金	日本の知恵「風呂敷包み」 (※風呂敷をお持ちください)
9	20	金	ニュースポーツで秋を楽しもう
10	11	金	地球を探検「世界遺産の旅」
10	29	火	棟方先生の筋トレ・脳トレ・ストレッチ♪ (※動きやすい服装でお越しください)
12	10	火	お風呂でしゅわしゅわ♪“バスボム作り”
1	28	火	シルバー川柳～いきいき教室バージョン～
2	25	火	大人も楽しむ「指ぬりえ」
3	6	金	レッツ脳活！ひらめき脳トレ

## 平成31年度「いきいき教室」日程表

金木会場 10:00～11:30  
市浦会場 13:30～15:00

月	日	曜日	内 容
4	23	火	ふまねっとで転倒予防&脳トレ
5	23	木	ペットボトルで手作り風鈴
6	7	金	「平成」をタイムスリップ
7	5	金	切って貼って「紙のスタンドグラス」～ローズウィンドウ風～
8	9	金	日本の知恵「風呂敷包み」 (※風呂敷をお持ちください)
9	6	金	大人も楽しむ「指ぬりえ」
10	4	金	健康いきいき3B体操 (※動きやすい服装でお越しく下さい)
12	24	火	シルバー川柳～いきいき教室バージョン～
1	29	水	棟方先生の筋トレ・脳トレ・ストレッチ♪ (※動きやすい服装でお越しく下さい)
2	12	水	お風呂でしゅわしゅわ♪“バスボム作り”
3	13	金	レッツ脳活！ひらめき脳トレ

平成31年度 さわやかシニア教室 日程表

センター会場 10:00~11:30 公民館会場 13:30~15:00

月	日	内 容
4	24	開講式・交流会
5	8	「平成」をタイムスリップ
5	22	気分上昇！みんなで常笑！
6	5	笑いとお元気はお口から
6	19	みんなで楽しくふまねっと
6	26	3つの「B」で楽しく動こう
7	3	ペットボトルで手作り風鈴
7	17	健康な私を作るために動こう！遊ぼう！①
7	24	レッツ脳活！ひらめき脳トレ
8	7	切って貼って「紙のスタンドグラス」～ローズウインドウ風～
8	21	手作り鳴子で干恵っ子よされ
8	28	季節の便りをちぎり絵で
9	11	【合同開催】 ノルディック・ウォークでさわやか探検隊
9	18	リズムで遊ぼう
10	2	お風呂でしゅわしゅわ♪バスボム作り
10	16	地球を探検「世界遺産の旅」
11	6	いざという時の為に～防災～
11	20	日本の知恵「風呂敷包み」 ※風呂敷をお持ちください
12	11	小野さんとおもしえ～音楽
12	25	シルバー川柳～さわやかシニア教室バージョン～
1	22	健康な私を作るために動こう！遊ぼう！②
2	5	粗食が一番は要注意?!～栄養について～
2	19	大人も楽しむ「指ぬりえ」
3	11	冬もニュースポーツで楽しんじゃお！
3	18	閉校式・1年間を振り返って