

平成26年度 さわやかシニア教室

センター会場 9:30~11:30 公民館会場 13:30~15:30

月	日	内 容
4	16	開講式、自己紹介、交流会（レクリエーション）
	30	歌って飲み込み力アップ！さわやかシニア歌声タイム
5	14	用具を使って楽しく動こう3B体操
	21	口は命の扉 ～最期まで口から食べる喜びと、口内細菌による全身疾患の怖さ～
6	4	屋外活動（合同開催）
	18	ポールを使ってウォーキング ～ノルディックウォーキング体験～
	25	素晴らしき歌の力2014 "「花は咲く」を歌おう。 （合同開催）午前 公民館
7	2	小さな小さな "がま口、づくり
	16	目指せ！元気で長生き・ピンピンコロリ（合同開催）午後 公民館
8	6	小野さんの「わいは！」の紙工作
	20	認知症サポーター養成講習会（合同開催）午後 公民館
9	3	自分のための防災知識 ～避難所で自分で出来る運動～
	10	ディスコもどきで楽しくダンス
	17	目に楽しい身体に嬉しい簡単おやつ
10	1	屋外活動（合同開催）
	15	発泡スチロールで「木目込み」体験
	22	さわやかシニア文化祭
11	5	打倒口コモ！郷土の踊りで旅気分「徳島阿波おどり」「沖縄力チャーシー」
	12	チェアエクササイズ～椅子を使って "ちょいらく、筋トレ～
12	3	トントン紙すもう大鯿場所
	17	さわやかシニア教室 冬の大運動会
1	7	なんぼおもしろな 津軽弁講座
	21	血管若返りストレッチ
2	4	知っていますか？「新型栄養失調」
	18	チェアエクササイズ ～椅子を使って "ちょいらく、筋トレ～
3	4	春に備えて ちょっと汗ばむレクリエーション
	18	閉講式、1年を振り返って交流会

## 平成26年度 「いきいき教室」

◇ 市浦地区（会場 保健センター市浦） 受付時間13:00~13:30 実施時間 13:30~15:00

	実施日	テーマ・内容	
1	5月16日	運動・ 認知症予防	筋力・バランス力測定、認知症予防ゲームなど
2	6月13日	口腔機能向上	口は命の扉 ~最期まで口から食べる喜びと口内細菌による全身疾患の怖さ~
3	20日	運動機能向上	用具を使って楽しく動こう3B体操
4	7月11日	認知症予防	「わいは！」の紙工作
5	18日	栄養改善	知っていますか？新型栄養失調
6	8月1日	運動機能向上	郷土の踊りで旅気分！ ~徳島 阿波おどり・沖縄 カチャーシー~
7	8日	運動・ 認知症予防	筋力・バランス力測定、ニュースポーツ
8	9月12日	閉じこもり予防	屋外活動 「ふるさとセンター」で小さい秋を見つけよう

## 平成26年度 「いきいき教室」

◇ 金木地区（会場 保健センター金木） 受付時間9:30~10:00 実施時間10:00~11:30

◇ 五所川原地区（会場 生き生きセンター） 受付時間13:00~13:30 実施時間13:30~15:00

	実施日	テーマ・内容	
1	5月30日	運動・ 認知症予防	筋力・バランス力測定、認知症予防ゲームなど
2	6月27日	運動機能向上	郷土の踊りで旅気分！~徳島 阿波おどり・沖縄 カチャーシー~
3	7月25日	口腔機能向上	口は命の扉 ~最期まで口から食べる喜びと口内細菌による全身疾患の怖さ~
4	8月22日	認知症予防	「わいは！」の紙工作
5	29日	運動機能向上	用具を使って楽しく動こう3B体操
6	9月26日	閉じこもり予防	屋外活動 「ふるさとセンター」で小さい秋を見つけよう
7	10月10日	栄養改善	知っていますか？新型栄養失調
8	17日	運動・ 認知症予防	筋力・バランス力測定、ニュースポーツ