

平成27年度 さわやかシニア教室

総合福祉センター会場 9:30~11:30

公民館会場 13:30~15:30

月	日	内 容	センター	公民館
4	15	開講式、レクリエーションで交流会（介護予防について、昨年度活動紹介）	視聴覚室	研修室
	22	折り紙で紋切り遊び	視聴覚室	研修室
5	13	ケアしないと大変なことになる！あなどれません口腔ケア	視聴覚室	研修室
	27	素晴らしき歌の力2015 "歌は友達 ララララ♪" (合同・午後)		集会室
6	3	知って得する介護講座 ～失禁予防と排泄の援助～	集会室	集会室
	17	お茶の効用	視聴覚室	研修室
	24	音楽に乗せて動こう 関節ほぐれる3B体操	集会室	集会室
7	1	屋外活動（バスで外出予定）		
	8	目指せ元気で長生き！シニアもやっぱり運動と栄養（合同・午後）		集会室
	22	小野さんの「わいは！」の津軽弁講座2015	遊戯室	研修室
8	5	シニアこそしっかり食べよう（新型栄養失調予防）	視聴覚室 調理室	調理室
	19	懐かしい時代に触れよう ～脳を活性化する「回想法」～	視聴覚室	研修室
9	16	ちょっとした備えと工夫で防災・減災	視聴覚室	研修室
	30	発泡スチロール「木目込み」第2弾	視聴覚室	研修室
10	7	"ふまねっと"で脳と身体を楽しく動かそう	集会室	集会室
	14	知っておこう自分のカラダ ～人間の身体ってこんなに凄い！～	視聴覚室	研修室
	28	発泡スチロール「木目込み」第3弾	視聴覚室	研修室
11	4	屋外活動（バスで外出）		
	18	暮らしに小さなおしゃれを「デコパージュ石鹸」作り	視聴覚室	研修室
12	2	さわやかシニア文化祭（津軽の昔コを聞く）	視聴覚室	研修室
	16	紙コップを並べて勝負！スポーツスタッキング	視聴覚室	研修室
1	6	タオルを使って簡単・楽しく筋力アップ	遊戯室	集会室
	13	小野さんの「いでばしー」の貼り手紙	視聴覚室	研修室
2	17	はがして貼りつけてミニ絵画「サンドアート」	視聴覚室	研修室
	24	ワハハの脳トレーニングで認知症にパンチ！	視聴覚室	研修室
3	2	「元気あっぴる体操」で冬の運動不足を吹き飛ばせ！	遊戯室	集会室
	16	閉講式、1年を振り返って交流会（レクリエーション）	視聴覚室	研修室

平成27年度（五所川原地区：五所川原地区①、五所川原地区②）

いきいき教室

時 間：10:00～11:30（受付：9:30～10:00）

13:30～15:00（受付：13:00～13:30）

場 所：コミュニティーセンター三好（午前）／生き生きセンター（午後）

No	月 日	内 容
1	5月 1日（金）	あなたの「元気目標」は？ 軽体操でリフレッシュ！
2	22日（金）	楽しい！難しい！？紋切り遊び・紙パズル・ぬり字
3	6月12日（金）	発泡スチロールで「木目込み」体験
4	19日（金）	知って得する介護講座 ～失禁予防と排泄の援助～
5	26日（金）	ケアしないと大変なことになる！元気で長生きのための歯のはなし
6	7月10日（金）	屋外活動（バス旅行の予定）
7	24日（金）	シニアこそしっかり食べようタンパク質～「新型栄養失調」予防～
8	8月28日（金）	頭も身体もフル回転 脳トレーニング90分勝負！
9	9月25日（金）	膝に優しいチェアエクササイズと血圧を下げる！？ハンドグリップ
10	23日（金）	これからも「いきいき」と！ みんなで楽しむレクリエーション

平成27年度（金木地区、市浦地区）

いきいき教室

時 間：10:00～11:30（受付：9:30～10:00）

13:30～15:00（受付：13:00～13:30）

場 所：保健センター金木（午前）、保健センター市浦（午後）

No	月 日	内 容
1	5月15日（金）	あなたの「元気目標」は？ 軽体操でリフレッシュ！
2	29日（金）	楽しい！難しい！？紋切り遊び・紙パズル・ぬり字
3	6月 5日（金）	知って得する介護講座 ～失禁予防と排泄の援助～
4	7月 3日（金）	ケアしないと大変なことになる！元気で長生きのための歯のはなし
5	31日（金）	発泡スチロールで「木目込み」体験
6	8月21日（金）	シニアこそしっかり食べようタンパク質～「新型栄養失調」予防～
7	9月 4日（金）	屋外活動（バス旅行の予定）
8	18日（金）	頭も身体もフル回転 脳トレーニング90分勝負！
9	10月 9日（金）	膝に優しいチェアエクササイズと血圧を下げる！？ハンドグリップ
10	10月 30日（金）	これからも「いきいき」と！ みんなで楽しむレクリエーション