

平成28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 (90分)

月	日	内 容	センター	公民館
4	13	開講式、レクリエーションで交流会	視聴覚室	研修室
	27	ハーモニカで懐かしい曲を吹いてみませんか	視聴覚室	研修室
5	11	屋外活動（場所未定）	—	—
	25	ニュースポーツ やってみるべし会	集会室	集会室
6	1	口腔ケア いろはの「い」	視聴覚室	研修室
	15	心がほっこり 色えんぴつ画	視聴覚室	研修室
	29	ノルディック・ウォークで平川散策（雨天時は室内）	集会室	集会室
7	6	みんなと一緒にレクリエーションダンス	集会室	集会室
	20	シニアの「夏を元気に」3つのポイント（栄養改善など）	調理室 視聴覚室	調理室
8	10	音読、穴うめ短歌、絵で見るなぞなぞ「判じ絵」で脳トレーニング	視聴覚室	講座室
	24	手づくり楽器でおもしろミュージック	視聴覚室	研修室
9	14	いつの間にか動いちゃう わくわく3B体操	集会室	集会室
	28	「まさかの時」に役立つあれこれ ～ダンボールで作る椅子～	集会室	研修室
10	5	オリンピックを100倍楽しく観るヒント ～東京五輪まであと4年～	視聴覚室	研修室
	26	コーヒー、ターメリックで染物にチャレンジ	視聴覚室 調理室	調理室
11	16	好きなデザインで世界にひとつのカレンダー作り その1	視聴覚室	研修室
	30	好きなデザインで世界にひとつのカレンダー作り その2	視聴覚室	研修室
12	7	椅子に座って楽しく運動 あおもりロコトレ	視聴覚室	集会室
	14	小野さんと年賀状を作ろう	視聴覚室	研修室
1	11	新春さわやかシニアほら吹き大会&ストレッチ大会	未定	未定
	25	さわやかシニア杯 室内ペタンク交流大会	福祉センター 集会室/集会室	
2	8	ポカポカあったか冬の運動会	福祉センター 遊戯室/遊戯室	
	15	防ごう！冬の脱水と病気（栄養改善など）	福祉センター 視聴覚室/集会室	
3	1	昔の遊び チャンピオン大会（メンコ・こま作り）	視聴覚室	研修室
	15	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

お問い合わせ・連絡などは・・・

青森県長寿社会振興センター 017-777-6311 までお願いいたします。

平成28年度「いきいき教室」日程表

コミュニティーセンター三好会場 10:00～11:30 (受付開始 10:00)
 生き生きセンター会場 13:30～15:00 (受付開始 13:00)

青森県すこやか福祉事業団
 青森県長寿社会振興センター

	実施日	内 容	三好	生き生き
1	4月15日(金)	ハーモニカで懐かしい曲を吹いてみませんか	大広間	多目的H
2	5月6日(金)	折り紙で和の文様を切ろう	大広間	多目的H
3	5月20日(金)	座ったままでラクラク筋トレ・ストレッチ 「あおもりロコトレ」	大広間	多目的H
4	6月3日(金)	屋外活動(バス旅行/目的地 未定)	/	/
5	7月1日(金)	シニアの「夏を元気に」、3つのポイント(栄養など)	大広間 調理室	多目的H
6	7月15日(金)	立佞武多のお囃子に挑戦! ～ダンボール太鼓とチラシのばち～	大広間	多目的H
7	8月5日(金)	コーヒー、ターメリックで染物をしてみよう	大広間 調理室	多目的H
8	8月19日(金)	貼り手紙で季節の便り	大広間	多目的H
9	9月2日(金)	口腔ケア いろはの「い」	大広間	多目的H
10	9月30日(金)	実りの秋だ! 元気あっぷる体操	大広間	多目的H
11	10月7日(金)	知って得する介護講座2016	大広間	多目的H
12	10月27日(木)	心がほっこり 色えんぴつ画	大広間	多目的H
13	11月9日(水)	「まさかの時」に役立つあれこれ (ダンボールでつくる椅子 など)	大広間	多目的H
14	11月21日(月)	古き良き時代を思い出しながら認知症予防 ～昔の遊びでこの指とまれ～	大広間	多目的H
15	12月13日(火)	「ちょっとかちゃましい」紙テープ工作でクリスマス (コマ回し大会いきいき杯)	大広間	多目的H
16	1月16日(金)	防ごう! 冬の脱水と病気(栄養など)	大広間	多目的H
17	1月23日(月)	レッツ! 簡単よさこい&ラーメン体操	大広間	多目的H
18	2月20日(月)	簡単・可愛い! 石鹸デコパージュ	大広間	多目的H
19	2月27日(月)	いつの間にか動いちゃう わくわく3B体操	大広間	多目的H
20	3月10日(金)	好きな模様でビーズアート	大広間	多目的H
21	3月22日(水)	音読と穴うめ短歌(俳句)・ 絵で見るなぞなぞ「判じ絵」で脳トレーニング	大広間	多目的H

コミュニティーセンター三好 電話 0173-36-2014
 生き生きセンター 電話 0173-38-3939

青森県長寿社会振興センター 電話 017-777-6311/FAX 017-735-1160

平成28年度 「いきいき教室」 日程表

金木会場 10:00～11:30 (受付開始 10:00)
 市浦会場 13:30～15:00 (受付開始 13:00)

青森県すこやか福祉事業団
 青森県長寿社会振興センター

	実施日	内 容	金木	市浦
1	4月28日(木)	ハーモニカで懐かしい曲を吹いてみませんか	訓練室	検診研修H
2	5月13日(金)	口腔ケア いろはの「い」	訓練室	検診研修H
3	5月26日(木)	座ったままでラクラク筋トレ・ストレッチ 「あおもりロコトレ」	訓練室	検診研修H
4	6月23日(木)	屋外活動(バス旅行/目的地 未定)	/	/
5	7月8日(金)	シニアの「夏を元気に」3つのポイント(栄養など)	調理室 和室	調理室
6	7月29日(金)	コーヒー、ターメリックで染物をしてみよう	調理室	調理室
7	8月4日(木)	音読と穴うめ短歌(俳句)・ 絵で見るなぞなぞ「判じ絵」で脳トレーニング	訓練室	検診研修H
8	8月25日(木)	「まさかの時」に役立つあれこれ (ダンボールでつくる椅子 など)	訓練室	検診研修H
9	9月16日(金)	貼り手紙で季節の便り	訓練室	検診研修H
10	9月29日(木)	実りの秋だ! 元気あっぷる体操	訓練室	検診研修H
11	10月6日(木)	心がほっこり 色えんぴつ画	訓練室	検診研修H
12	10月28日(金)	いつの間にか動いちゃう わくわく3B体操	訓練室	検診研修H
13	11月11日(金)	知って得する介護講座2016	訓練室	検診研修H
14	11月28日(月)	古き良き時代を思い出しながら認知症予防 ～昔の遊びでこの指とまれ～	訓練室	検診研修H
15	12月12日(月)	簡単・可愛い! 石鹸デコパージュと 紙テープ工作でクリスマス	訓練室	検診研修H
16	2月23日(木)	防ごう! 冬の脱水と病気(栄養など)	訓練室	検診研修H
17	3月17日(金)	レッツ! 簡単よさこい&ラーメン体操	訓練室	検診研修H
18	3月23日(木)	折り紙で和の文様を切ろう	訓練室	検診研修H

保健センター金木 電話(五所川原市金木総合支所) 0173-35-2111

保健センター市浦 電話 0173-27-7733

青森県長寿社会振興センター 電話017-777-6311/FAX017-735-1160