

平成29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14日(金)	ハーモニカを吹こう！～さまざまな曲に挑戦～	大広間	多目的H
2	5月12日(金)	今年もやります。歩行・認知機能の改善に「ふまねっと」	大広間	多目的H
3	5月19日(金)	広告ちぎり絵でメッセージカード作り	大広間	多目的H
4	6月2日(金)	他人事じゃない「新型栄養失調」	大広間 調理室	多目的H
5	6月16日(金)	ほほえみロコトレ ～幸せもものは言い様考え様～	大広間	多目的H
6	7月7日(金)	屋外活動	—	—
7	7月21日(金)	芸術最先端！みんなでバナナアート	大広間	多目的H
8	8月18日(金)	3B体操で夏の調子を整えよう	大広間	多目的H
9	8月30日(水)	全身の虚弱につながる『オーラルフレイル』（口腔機能の衰え）を学ぼう	大広間	多目的H
10	9月29日(金)	小野さんと一緒に“できるかな、♪	大広間	多目的H
11	10月13日(金)	皮膚に関する知識と情報（乾燥対策）	大広間	多目的H
12	10月27日(金)	食品トレーでスタンプ作り～年賀状や季節の便りに～	大広間	多目的H
13	11月8日(水)	みんなで楽しく歌声喫茶	大広間	多目的H
14	11月22日(水)	まさかの時にできる工夫	大広間 調理室	多目的H
15	12月4日(月)	年末大掃除！便利なお掃除グッズ作りとワンポイント	大広間	多目的H
16	12月25日(月)	チャレンジ！パズル塗り絵	大広間	多目的H
17	1月15日(月)	笑って勝負！介護予防かるた	大広間	休憩室
18	1月31日(水)	軽運動で血行促進。あったかウインター！	大広間	多目的H
19	2月14日(水)	ゴムチューブで筋トレ運動	大広間	多目的H
20	3月5日(月)	脳を動かせ！！おもしろ脳トレーニング	大広間	多目的H
21	3月16日(金)	手作り紙袋	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29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21日(金)	ハーモニカを吹こう!～さまざまな曲に挑戦～	和室	検診研修H
2	5月17日(水)	今年もやります。歩行・認知機能の改善に「ふまねっと」	和室	検診研修H
3	5月26日(金)	広告ちぎり絵でメッセージカード作り	和室	検診研修H
4	6月9日(金)	他人事じゃない「新型栄養失調」	調理室 和室	調理室
5	6月23日(金)	ほほえみロコトレ ～幸せもものは言い様考え様～	和室	検診研修H
6	7月14日(金)	屋外活動	—	—
7	7月28日(金)	芸術最先端!みんなでバナナアート	和室	検診研修H
8	8月1日(火)	全身の虚弱につながる『オーラルフレイル』(口腔機能の衰え)を学ぼう	和室	検診研修H
9	8月25日(金)	小野さんと一緒に“できるかな?”	和室	検診研修H
10	9月1日(金)	皮膚に関する知識と情報(乾燥対策)	和室	検診研修H
11	10月6日(金)	食品トレーでスタンプ作り～年賀状や季節の便りに～	和室	検診研修H
12	10月20日(金)	みんなで楽しく歌声喫茶	和室	検診研修H
13	11月10日(金)	まさかの時にできる工夫	調理室 和室	調理室
14	11月21日(火)	寒い季節に3B体操で血行促進	和室	検診研修H
15	12月12日(火)	年末大掃除!便利なお掃除グッズ作りとワンポイント	和室	検診研修H
16	12月18日(月)	笑って勝負!介護予防かるた	和室	検診研修H
17	2月28日(水)	チャレンジ!パズル塗り絵	和室	検診研修H
18	3月9日(金)	手作り紙袋	和室	検診研修H

金木公民館 電話 0173-53-3581
 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

平成29年度 さわやかシニア教室 日程表

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

総合福祉センター会場 10:00～11:30 公民館会場 13:30～15:00 (90分)

回	月	日	内 容	センター	公民館
1	4	12	開講式・交流会	視聴覚室	研修室
2		26	お腹から声を出してスッキリ・楽しい「合唱」にチャレンジ!	視聴覚室	研修室
3					
4	5	10	ニュースポーツ (ユニカール) 合同開催 10～12 時	集会室	—
5		24	全身の虚弱につながる『オーラルフレイル』(口腔機能の衰え)を学ぼう	集会室	研修室
6	6	14	ひと味違う “カラフル書道”	視聴覚室	研修室
7		28	他人事じゃない「新型栄養失調」	調理実習室 視聴覚室	調理実習室
8	7	5	カラフル用具でウキウキ 3B 体操	集会室	集会室
9		19	今年もやります。歩行・認知機能の改善に「ふまねっと」	集会室	集会室
10		26	ほほえみロコトレ ～幸せもものは言い様考え様～	視聴覚室	研修室
11	8	9	芸術最先端! みんなでバナナアート	視聴覚室	研修室
12		16	暑さを吹き飛ばす 簡単身体ほぐし	集会室	集会室
13		23	広告ちぎり絵でメッセージカード作り	集会室	研修室
14	9	27	小野さんと一緒に “できるかな” ♪	視聴覚室	研修室
15	10	4	「きちんと栄養」で体調もええよ～(管理栄養士さんによる講話)	視聴覚室	研修室
16		11	皮膚に関する知識と情報(乾燥対策)	視聴覚室	研修室
17		18	食品トレーでスタンプ作り～年賀状や季節の便りに～	視聴覚室	研修室
18	11	9	みんなで楽しく歌声喫茶 (木曜日)	視聴覚室	研修室
19		15	まさかの時に出来る工夫	視聴覚室	研修室
20	12	6	チャレンジ! パズル塗り絵	視聴覚室	研修室
21		13	年末大掃除! 便利なお掃除グッズ作りとワンポイント	視聴覚室	研修室
22	1	10	血行アップ運動であったかウインター	視聴覚室	講座室
23		24	笑って勝負! 「介護予防かるた」	遊戯室	集会室
24	2	7	意外におしゃれ ♪ 手作り紙袋	視聴覚室	研修室
25		21	ゴムチューブで筋トレ運動	遊戯室	集会室
26	3	14	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