

平成30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 (受付開始 9:50)
 生き生きセンター会場 13:30～15:00 (受付開始 13:15)

月	日	曜日	内 容
4	24	火	1・2・3で「ふまねっと」～歩行・認知機能改善～
5	16	水	絞って巻いて「ターメリック染め」
5	29	火	懐かしのあの曲を手話で歌おう
6	6	水	紋切り遊び
6	19	火	音楽に合わせて楽しく動こう～3B体操～
7	10	火	食べているつもりでもご用心（栄養のお話し）
7	27	金	なんて実用的！手作り鍋敷きマット
8	28	火	棟方先生と楽しく笑って「いきいき」運動①
9	11	火	手作りけん玉で集中力アップ！
10	9	火	ペットボトルキャップでカレンダー作り①
10	29	月	ペットボトルキャップでカレンダー作り②
12	4	火	いきいき忘年会！色んなレクリエーションで楽しもう
1	16	水	棟方先生と楽しく笑って「いきいき」運動②
2	13	水	まるで忍者？！吹き矢で狙おう～腹式呼吸でしっかり吹こう～

平成30年度「いきいき教室」日程表

金木会場 10:00～11:30 (受付開始 9:50)
 市浦会場 13:30～15:00 (受付開始 13:15)

月	日	曜日	内 容
4	20	金	1・2・3で「ふまねっと」～歩行・認知機能改善～
5	10	木	絞って巻いて「ターメリック染め」
6	15	金	音楽に合わせて楽しく動こう～3B体操～
7	12	木	食べているつもりでもご用心（栄養のお話し）
8	24	金	紋切り遊び
9	28	金	なんて実用的！手作り鍋敷きマット
10	12	金	棟方先生と楽しく笑って「いきいき」運動①
11	26	月	ペットボトルキャップでカレンダー作り①
12	10	月	ペットボトルキャップでカレンダー作り②
2	26	火	棟方先生と楽しく笑って「いきいき」運動②
3	7	木	懐かしのあの曲を手話で歌おう

平成30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
4	18	開講式・交流会
4	25	まるで忍者?! 吹き矢で狙おう～腹式呼吸でしっかり吹こう～
5	9	吸って、吹いて、また吸って～ハーモニカ演奏～
5	23	音楽に合わせて楽しく動こう3B体操
6	13	あの曲を手話で歌おう
6	27	今年は何かな? 蒔苗先生と一緒にチャレンジ
7	4	【合同】ノルディックウォークで地元探検(雨天時は室内)
7	18	お口からはじめる健口生活
7	25	食べてるつもりでもご用心(栄養について)
8	8	棟方先生と“一緒に笑ってさわやか運動”①
8	22	1・2・3で「ふまねっと」～歩行・認知機能改善～
9	5	小野さんの「おもしろ～教室」
9	19	懐かしの名曲でタイムスリップ
10	3	紋切り遊び
10	17	室内ペタンクで遊んじゃお!
10	24	突然くる「もしも」の時に備えよう
11	14	ペットボトル・エコライト ①
12	5	ペットボトル・エコライト ②
12	26	寒さなんて吹き飛ばせ! さわやかシニア運動会(室内)
1	9	手作りけん玉で集中力アップ!
1	23	なんて実用的! 手作り鍋敷きマット
2	6	脳が喜ぶ「大人の脳トレ」
2	20	棟方先生と“一緒に笑ってさわやか運動”②
3	13	3月場所 in 大鰐～紙相撲大会～
3	20	閉校式・1年間を振り返って