

令和5年度 生きがい教室予定表

※介護予防教室から名称が変更となりました。



この教室は、これからも元気で自分らしく生きいき暮らしたい皆さんの健康づくりをお手伝いする教室です。

65歳以上の町民の方ならどなたでもご参加いただけます。

【会 場】エコールみよた あつもりホール(変更する可能性あり) ※ 栄養改善教室会場:エコールみよた調理室

【時 間】午後1時30分～3時00分 ※最終日のみ午後1時30分～3時30分

【持ち物】マスク、水、お茶など飲み物、汗拭きタオル、出席カード、筆記用具 * 動きやすい服装、靴でご参加ください。

※ 内容の変更、または中止となる場合があります。

月 日	内 容	講 師
令和 5 年 4 月 7 日	【開講式】新・教室名の発表★ 楽しく体を動かそう！①	理学療法士 中村 崇 氏
5 月 12 日	楽しく体を動かそう！②	介護予防運動指導員 山中 朗子 氏
6 月 9 日	音楽でこころと脳の健康づくり(音楽療法①)	音楽療法士 北畑 道子 氏
7 月 14 日	楽しく体を動かそう！③	健康運動指導士 荒川 玲子 氏
8 月 4 日	楽しく脳トレ♪	(株)第一興商 浜 沙弥香 氏
9 月 8 日	認知症講演会(タイトル未定) 共催/特定非営利活動法人 長野県宅老所・グループホーム連絡 会	脳科学者 恩蔵 絢子 氏 ※事前申し込み制
10 月 13 日	楽しく体を動かそう！④	中高老年期運動指導士 宮下 泰広 氏
11 月 10 日	音楽でこころと脳の健康づくり(音楽療法②)	音楽療法士 北畑 道子 氏
12 月 8 日	楽しく体を動かそう！⑤	健康運動指導士 田澤 幸枝 氏
令和 6 年 1 月 12 日	1部:薬の基礎知識 2部:ピアノ・バイオリンの生演奏♪	薬剤師 澤田 法子 氏 よりまりシスターズ
2 月 9 日	人生会議 ～カードを使って自分の人生を考えよう～	看護師 佐藤 洋子 氏 ※事前申し込み制
3 月 8 日	【閉講式】 音楽でこころと脳の健康づくり(音楽療法③)	音楽療法士 北畑 道子 氏
7 月 21 日 9 月 1 日 10 月 27 日 12 月 1 日	栄養改善教室(栄養講話と調理実習) ※1人1回、事前申し込み制 ※試食はせず、持ち帰りです	町管理栄養士、保健師

お問い合わせ先:保健福祉課地域包括支援係 (TEL)0267-31-2510