令和7年度　生きがい教室予定表

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】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 7 年 4 月 11 日	【開講式】 音楽でこころと脳とのどの健康づくり（音楽療法①）	音楽療法士　北畑 道子 氏
5 月 9 日	楽しく体を動かそう！①	理学療法士　中村 崇 氏
6 月 13 日	楽しく脳トレ！	レクリエーションインストラクター 宮下 泰広 氏
7 月 11 日	楽しく体を動かそう！②	健康運動指導士　山本 美枝 氏
8 月 8 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
9 月 12 日	音楽でこころと脳とのどの健康づくり（音楽療法②）	音楽療法士　北畑 道子 氏
10 月 10 日	楽しく体を動かそう！③	健康運動指導士　荒川 玲子 氏
11 月 14 日	1部：救急医療のかかり方 2部：フルートの生演奏♪	御代田消防署　荒木 健一 氏 芹川 千草 氏
12 月 12 日	タオルを使って楽しく体を動かそう！④	健康運動指導士　佐藤 令子 氏
令和 8 年 1 月 9 日	音楽でこころと脳とのどの健康づくり（音楽療法③）	音楽療法士　北畑 道子 氏
2 月 13 日	楽しく体を動かそう！⑤ ～座ってできるやさしいヨガ～	ヨガインストラクター　中澤 陽子 氏
3 月 13 日	【閉講式】 楽しく体を動かそう！⑥	健康運動指導士　横井 佳代 氏
7 月 18 日 8 月 22 日 9 月 19 日 11 月 7 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	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