

令和8年度 生きがい教室予定表

**请务必ポイント制度
対象事業です。**
**1回の参加につき
1ポイントもらえます！**

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、请务必ポイントカード(お持ちの方)

* 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 8 年 4 月 10 日	【開講式】 楽しく体を動かそう! ① ～みんなでポッチャをやってみよう!～	御代田町 スポーツ推進委員
5 月 8 日	下肢機能測定会	理学療法士 中村 崇 氏
6 月 12 日	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
7 月 10 日	楽しく体を動かそう! ②	健康運動指導士 田澤 幸枝 氏
8 月 7 日	成年後見制度について学ぼう	さく成年後見支援センター
9 月 11 日	認知症講演会 ※事前申し込み制	脳科学者 恩蔵 絢子 氏
10 月 9 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
11 月 13 日	楽しく体を動かそう! ③	健康運動指導士 荒川 玲子 氏
12 月 11 日	交通安全教室 ※事前申し込み制	一般財団法人 日本交通安全教育普及協会、 あいおいニッセイ同和損害保険株式会社
令和 9 年 1 月 8 日	楽しく体を動かそう! ④ ～おうちでできる椅子ヨガ～	ヨガインストラクター 佐藤 里江 氏
2 月 12 日	楽しく体を動かそう! ⑤	健康運動指導士 荒川 玲子 氏
3 月 12 日	【閉講式】 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
7 月 31 日 8 月 28 日 9 月 25 日 11 月 27 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