

高齢者生きがい講座 1月のプログラム



健康づくり・生きがいづくり・仲間づくり、笑顔いっぱい楽しみましょう

| 時間 | 10:00 | | 10:30 | | 11:30 | | 12:00 | | 13:00 | | 14:00 | | |
|-------|------------------------|-------------|-------|--|-------|-------------|-------|--|----------|--------------|-------|--|--|
| | 午前のプログラム | | | | 昼食・休憩 | | | | 午後のプログラム | | | | |
| 1日の流れ | 予 定 内 容 | | | | | | | | | | | | |
| 1月3日 | 休み | | | | | | | | | | | | |
| 1月10日 | 健康 子 エ ツ ク | フィットネスダンス | | | | 昼食・休憩 | | | | 生け花 | | | |
| | | 《正木 絹枝 先生》 | | | | 11:30~13:00 | | | | 《野田 美敏先生》 | | | |
| 1月17日 | 健康 子 エ ツ ク | 押し花 | | | | 昼食・休憩 | | | | 音楽体操 | | | |
| | | 《新川 八重子 先生》 | | | | 12:00~13:00 | | | | 《菅原 愛弓先生》 | | | |
| 1月24日 | 健康 子 エ ツ ク | カレンダー作り;2月分 | | | | 昼食・休憩 | | | | 健康体操 | | | |
| | | 《援助員》 | | | | 12:00~12:30 | | | | 《北九州スポーツクラブ》 | | | |
| 1月31日 | 健康 子 エ ツ ク | 体操教室 | | | | 昼食・休憩 | | | | フリータイム | | | |
| | | 由美子 先生》 | | | | 11:30~13:00 | | | | 《援助員》 | | | |



今年度も健康維持のために、
明るく、楽しく、元気に過ごしましょう

欠席される場合は、ご連絡ください

木屋瀬地域交流センター
〒807-1262 八幡西区野面1-8-35
☎617-7980

生きがい講座
援助員：吉田
補助員：千々和