

加齢を華麗に！ さわやか健康教室



時間 13:30～15:00
会場 市総合福祉センター
受講費 無料



月日	テーマ	講師	定員	持ち物
①9月3日(火)	南国気分でLet's フラダンス	フィナニマウロア インストラクター 山本 恭子氏	40 名	
②9月24日(火) 13:30～15:30	自分の強みと 伸びしろを知ろう！ ～体力測定と軽体操～	天童市健康増進施設 Re Play! TENDO 健康運動指導士 工藤 慶郁氏 中野 雅人氏	30 名	・内ズック ・飲み物
③10月1日(火)	ココロとカラダを 整える リラックスヨーガ	ヨガインストラクター 佐藤 洋子氏	40 名	
④10月23日(水)	お口の体力測定と 口腔体操	在宅医療・介護連携室 「エール」 歯科衛生士 佐藤 奈美氏	30 名	・ティッシュ ・ハンカチ
⑤11月8日(金)	超・調・腸美人	公益社団法人山形県栄養士 会矢作 香織氏	20 名	
⑥11月22日(金)	JYOSANE運動 ～簡単すぐできる～	社会福祉法人すばる 特別養護老人ホーム醍醐 施設長 大下 健作氏	40 名	・内ズック ・飲み物
⑦12月3日(火)	いち・に・3B体操 だー！！	(社)日本3B体操協会 公認指導者 平松 弘子氏	40 名	
⑧12月 日()	楽しくて効果的！ スローエアロビック♪	J A F 認定 スローエアロビック指導員 向田 陽子氏	40 名	・内ズック ・飲み物

※運動の講座については、TendoすこやかMy進事業の対象となります。
(10月23日と11月8日の講座は対象外です。)

申込み

天童市地域包括支援センター中央
天童市地域包括支援センターめいこうえん

☎ 023-658-8190

☎ 023-664-0600

※前日まで申し込み下さい

