

令和3年度 彦岐市 はつらつ元気塾予定表

郷ノ浦(火) 彦岐の島ホール				勝本(木) かざはや				芦辺(金) つばさ				石田(水) 改善センター							
4月	6	火	ソフトエアロ①	辻川祐喜子	4月	8	木	ヨーガ	斉藤由美	4月	9	金	楽しく歌おう①	今西洋子	4月	7	水	タオルでストレッチ①	橋川智子
	20	火	気功	田代真由美		22	木	歌と笑いと壺州弁	鳥巢修		23	金	花の寄せ植え ※自己負担あり	清華園		21	水	交通安全講話 お口の健康	彦岐警察署 歯科衛生士
5月	11	火	災害時の対応について	彦岐消防署	5月	13	木	楽しく歌おう	今西洋子	5月	14	金	ソフトエアロ①	辻川祐喜子	5月	12	水	ヨーガ①	斉藤由美
	25	火	タオルでストレッチ①	橋川智子		27	木	貯筋体操	久保田恒憲		28	金	レクリエーションと軽スポーツ	福田豊治		26	水	ハーバリウム	広瀬温美
6月	8	火	楽しく歌おう①	今西洋子	6月	10	木	健康体操	日高智恵美	6月	11	金	災害時の対応について	彦岐消防署	6月	9	水	ソフトエアロ①	辻川祐喜子
	22	火	腰痛予防講座	プライド		24	木	気功	田代真由美		25	金	タオルでストレッチ①	橋川智子		23	水	血管年齢測定 お薬講話	薬剤師
7月	6	火	歌と笑いと壺州弁①	鳥巢修	7月	8	木	お口の健康	歯科衛生士	7月	9	金	歌と笑いと壺州弁①	鳥巢修	7月	7	水	レクリエーション	スポーツ推進員
	20	火	貯筋体操	久保田恒憲		15	木	ソフトエアロ	辻川祐喜子		16	金	気功①	田代真由美		21	水	楽しく歌おう	今西洋子
8月	3	火	レクリエーション	スポーツ推進員	8月	5	木	自然災害対策講話	危機管理課	8月	6	金	ヨーガ①	斉藤由美	8月	4	水	腰痛予防講座	プライド
	24	火	ヨーガ	斉藤由美		26	木	タオルでストレッチ	橋川智子		27	金	健康体操①	日高智恵美		25	水	気功①	田代真由美
9月	7	火	お口の健康	歯科衛生士	9月	9	木	ごみの分け方・出し方	環境衛生課	9月	10	金	レクリエーション	スポーツ推進員	9月	8	水	歌と笑いと壺州弁①	鳥巢修
	21	火	レクリエーションと軽スポーツ	福田豊治		16	木	ヨーガ②	斉藤由美		24	金	腰痛予防講座	プライド		22	水	健康体操	日高智恵美
10月	5	火	ソフトエアロ②	辻川祐喜子	10月	7	木	歌と笑いと壺州弁②	鳥巢修	10月	8	金	貯筋体操	久保田恒憲	10月	6	水	レクリエーションと軽スポーツ あたまの健康チェック	福田豊治 包括
	19	火	健康体操	日高智恵美		21	木	腰痛予防講座	プライド		22	金	お口の健康	歯科衛生士		20	水	あたまの健康チェック 結果説明	包括
11月	9	火	血管年齢測定 お薬講話	包括、薬剤師	11月	11	木	骨量測定、栄養講話	包括、栄養士	11月	12	金	骨量測定、栄養講話	包括、栄養士	11月	10	水	骨量測定、栄養講話	包括、栄養士
	16	火	骨量測定、栄養講話	包括、栄養士		25	木	悪質商法から家族を守る	商工振興課		26	金	環境問題・リサイクルについて	環境衛生課		24	水	貯筋体操	久保田恒憲
12月	7	火	太極拳	日保光子	12月	9	木	レクリエーション	スポーツ推進員	12月	10	金	気功②	田代真由美	12月	8	水	ソフトエアロ②	辻川祐喜子
	24	金	正月の生け花講習 ※自己負担あり	浦上洋子		23	木	終活講話	包括		24	金	正月リース飾り作り ※自己負担あり	葉花		22	水	正月リース飾り作り ※自己負担あり	葉花
1月	11	火	気功②	田代真由美	1月	13	木	気功②	田代真由美	1月	14	金	楽しく歌おう②	今西洋子	1月	12	水	ヨーガ②	斉藤由美
	25	火	歌と笑いと壺州弁②	鳥巢修		27	木	タオルでストレッチ②	橋川智子		28	金	健康体操②	日高智恵美		26	水	終活講話	包括
2月	8	火	タオルでストレッチ②	橋川智子	2月	10	木	ソフトエアロ②	辻川祐喜子	2月	4	金	ヨーガ②	斉藤由美	2月	9	水	タオルでストレッチ②	橋川智子
	22	火	終活講話	包括		24	木	血管年齢測定 お薬講話	薬剤師		25	金	歌と笑いと壺州弁②	鳥巢修		16	水	太極拳	日保光子
3月	8	火	ヨーガ②	斉藤由美	3月	10	木	健康体操②	日高智恵美	3月	11	金	タオルでストレッチ②	橋川智子	3月	9	水	歌と笑いと壺州弁②	鳥巢修
	22	火	楽しく歌おう②	今西洋子		24	木	楽しく歌おう②	今西洋子		25	金	ソフトエアロ②	辻川祐喜子		23	水	気功②	田代真由美

※○は祝日振替で1週前に開催