

令和4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	5	火	ソフトエアロ①	辻川祐喜子	4月	7	木	気功	田代真由美	4月	8	金	花の寄せ植え	清華園	4月	6	水	ヨーガ	斉藤由美
	19	火	気功①	田代真由美		21	木	歌と笑いと壱州弁	鳥巢修		22	金	健康体操	日高智恵美		20	水	交通安全講話	彦岐警察署
5月	10	火	災害時の対応について	彦岐消防署	5月	12	木	太極拳	日保光子	5月	13	金	レクリエーションと軽スポーツ	福田豊治	5月	11	水	タオルでストレッチ	橋川智子
	24	火	タオルでストレッチ①	橋川智子		26	木	お口の健康	歯科衛生士		27	金	気功	田代真由美		25	水	ハーバリウム	廣瀬温美
6月	7	火	レクリエーションと軽スポーツ	福田豊治	6月	9	木	ソフトエアロ	辻川祐喜子	6月	10	金	貯筋体操	久保田恒憲	6月	8	水	レクリエーション	スポーツ推進員
	21	火	腰痛予防講座	プライド		23	木	脳活ゲームと笑いの体操	入江淑子		24	金	ヨーガ	斉藤由美		22	水	血管年齢測定お薬講話	薬剤師
7月	5	火	歌と笑いと壱州弁①	鳥巢修	7月	7	木	タオルでストレッチ	橋川智子	7月	8	金	歌と笑いと壱州弁	鳥巢修	7月	6	水	健康体操	日高智恵美
	19	火	貯筋体操①	久保田恒憲		21	木	お片付け講話	廣瀬温美		22	金	タオルでストレッチ	橋川智子		20	水	環境問題・リサイクルについて	環境衛生課
8月	2	火	レクリエーション	スポーツ推進員	8月	4	木	ごみの分け方・出し方	環境衛生課	8月	5	金	ソフトエアロ	辻川祐喜子	8月	3	水	腰痛予防講座	整骨院プライド
	23	火	ヨーガ	斉藤由美		25	木	貯筋体操	久保田恒憲		26	金	健康体操	プライド		24	水	災害時の対応について	彦岐消防署
9月	6	火	お口の健康	歯科衛生士	9月	8	木	骨量測定、栄養講話	包括、栄養士	9月	9	金	骨量測定、栄養講話	包括、栄養士	9月	7	水	骨量測定、栄養講話	包括、栄養士
	20	火	脳活ゲームと笑いの体操	入江淑子		22	木	ヨーガ	斉藤由美		16	金	お口の健康	歯科衛生士		21	水	ソフトエアロ	辻川祐喜子
10月	4	火	ソフトエアロ②	辻川祐喜子	10月	6	木	健康体操	プライド	10月	7	金	脳活ゲームと笑いの体操	入江淑子	10月	5	水	頭の健康チェック	包括支援センター
	18	火	健康体操	日高智恵美		20	木	勝本の文化財のはなし	社会教育課		21	金	気功	田代真由美		19	水	頭の健康チェック結果説明	包括支援センター
11月	8	火	血管年齢測定お薬講話	薬剤師	11月	10	木	カラダリセットなでなで体操	坂口はるか	11月	11	金	ヨーガ	斉藤由美	11月	9	水	貯筋体操	久保田恒憲
	22	火	骨量測定、栄養講話	包括、栄養士		24	木	気功②	田代真由美		25	金	交通安全講話	彦岐警察署		16	水	歌と笑いと壱州弁	鳥巢修
12月	6	火	太極拳	日保光子	12月	8	木	ソフトエアロ②	辻川祐喜子	12月	9	金	歌と笑いと壱州弁	鳥巢修	12月	7	水	レクリエーションと軽スポーツ	福田豊治
	20	火	貯筋体操②	久保田恒憲		22	木	終活講話	包括		23	金	お片付け講話	廣瀬温美		21	水	正月リース飾り作り	葉花
1月	10	火	気功②	田代真由美	1月	12	木	歌と笑いと壱州弁	鳥巢修	1月	13	金	終活講話	包括	1月	11	水	タオルでストレッチ	橋川智子
	24	火	歌と笑いと壱州弁②	鳥巢修		26	木	血管年齢測定お薬講話	薬剤師		27	金	健康体操	日高智恵美		25	水	終活講話	包括
2月	7	火	タオルでストレッチ②	橋川智子	2月	9	木	貯筋体操②	久保田恒憲	2月	10	金	タオルでストレッチ	橋川智子	2月	8	水	太極拳	日保光子
	21	火	終活講話	包括		16	木	健康体操	日高智恵美		24	金	貯筋体操	久保田恒憲		22	水	お口の健康	歯科栄養士
3月	7	火	カラダリセットなでなで体操	坂口はるか	3月	9	木	タオルでストレッチ②	橋川智子	3月	10	金	悪質商法から家族を守る	商工振興課	3月	8	水	自然災害対策講話	危機管理課
	14	火	元気体操	岡田 航		23	木	脳活ゲームと笑いの体操②	入江淑子		24	金	ソフトエアロ	辻川祐喜子		22	水	気功	田代真由美

※○は祝日振替で1週前に開催