

令和6年度 はつらつくらぶ 年間予定表

参加者
募集中!
参加費無料!



主催：泉地域包括支援センターリンデンバウム
日程：毎月第3火曜日10:00~11:30
対象者：泉・保戸野地区在住の65歳以上の方
初めての方、全回参加できる方を優先、先着20名
会場：なるみ酒店本店2階コミュニティルーム
※12/17のみウエルビューいずみ

6/18

開講式・体力測定
介護予防体操
オリエンテーション
講師：秋田大学大学院
作業療法士 小玉鮎人 先生

7/16

「おひとり様」世帯の
バランスの取れた食事
スーパーマーケット活用法
講師：グランマート泉店
店長 中田訓史 先生

8/20

W（脳と足裏）の刺激
青竹ふみエクササイズ
講師：スポーツインストラクター
内海勝美 先生

9/17

「保戸野いきいき音頭」
で踊ろう
講師：「保戸野いきいき音頭」
づくり実行委員会
事務局 工藤八重子 先生

10/15

中間評価
ポールウォーキング
講師：秋田大学大学院
作業療法士 小玉鮎人 先生

11/19

楽ラク太極拳
心と体を整える
講師：武術太極拳指導員
佐藤ゆかり 先生

12/17

卓球療法
※会場：「ウエルビュー
いずみ1階交流プラザ」
講師：卓球療法士
柴田和彦 先生

1/21

試してみよう「eスポーツ」
子ども～高齢者、障がい者
みんなが一緒に楽しめる
講師：株式会社eSocial Cue 代表
作業療法士 若狭利伸 先生

2/18

スマホ講座
スマホの活用で
広がる世界
講師：高専シニア向けスマホ講座
森本 真理 先生
秋田高専の学生さん達

3/18

閉講式・体力測定・
介護予防体操
修了後の活動の継続について
確認
講師：秋田大学大学院
作業療法士 小玉鮎人 先生

お申し込み・お問い合わせ 泉地域包括支援センターリンデンバウム
担当 佐々木、藤田 (☎896-5960, izumi-houkatsu@pure.ocn.ne.jp)