

<平成29年度 加齢を華麗に！天童市さわやか健康教室>

【天童市介護予防教室】

月日・時間	テーマ	講師	場所	人数	持ち物
①7月27日(木) 13:30～15:00 (90分)	椅子に座って簡単ヨガとリラックス呼吸法 ※南部地域の方優先となります	スポーツクラブ天童ビーフリー 龍村ヨガ認定講師 佐藤 朝美氏	南部公民館	50名	・動きやすい服装 ・タオル ・飲み物 ・内ズック
②8月25日(金) 13:30～15:00 (90分)	体を動かして認知症予防！ ※中部地域の方優先となります	医療法人 社団 斗南会 ラ・フォーレ天童のぞみ	中部公民館	50名	・動きやすい服装 ・タオル ・飲み物 ・内ズック
③9月20日(水) 13:30～15:00 (90分)	今日からできる！1人でも出来る！ 災害への備え	市役所危機管理室 主査 蜂谷 拓郎氏	明幸園	50名	・筆記用具
④10月3日(火) 13:30～15:00 (90分)	認知症予防は食事から(仮)	ゆにしあ 管理栄養士 池田 百合子氏	福祉センター	20名	・筆記用具 ・エプロン ・三角巾
⑤10月25日(水) 13:30～15:00 (90分)	音楽で心にエネルギーを！	医療法人 社団 斗南会 音楽療法士 松原 利恵氏	蔵増公民館	50名	・筆記用具 ・飲み物
⑥11月13日(月) 13:30～15:00 (90分)	みんなで楽しく健美操	日本健美操協会 指導員 大内 あゆ子氏	福祉センター	50名	・動きやすい服装 ・タオル ・飲み物
⑦11月28日(火) 13:30～15:00 (90分)	お口のケアで脳を活性化！	山形県歯科衛生士会 歯科衛生士 佐藤 奈美氏	高樺公民館	50名	・筆記用具
⑧12月 調整中	心の健康	調整中	福祉センター	50名	・筆記用具
⑨1月23日(火) 13:30～15:00 (90分)	「成年後見制度を理解しよう」 ～今からできる老いの身支度～(仮)	成年後見及び高齢者虐待に 関する連絡会 こまくさ 社会福祉士 板垣 久氏	福祉センター	50名	・筆記用具
⑩2月19日(月) 13:30～15:00 (90分)	誰でも簡単！痛み解消ストレッチ！	在宅リハビリ看護ステーション つばさ天童サテライト 理学療法士 芦埜 達哉氏	長岡公民館	50名	・動きやすい服装 ・タオル ・飲み物 ・内ズック

※受講料は無料です。各講座開催の前日までにお申し込みください。

申し込み: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

658-8190

664-0600

月曜～金曜(8:30～17:15)

月曜～金曜(8:30～17:15)

