

令和6年度

# はつらつチャレンジ教室

～みんなでいっぱい笑いましょう～

介護予防を目的に毎月開催します。笑いには、認知症予防や免疫力向上など多くの健康効果があります。

健康・体力づくりを楽しみながら、みんなで一緒に健康寿命を延ばしましょう！！

開催月	内容	講師
4月	ミュージックケア	ミュージックケアワーカー 阿部 浩子
5月	気軽に筋力アップ！	健康運動指導士 川島 歩
6月	楽しく歌おう♪	徳島文理大学非常勤講師 中山 恵美子
7月	フレイル予防の食事 ～いつまでも元気でいきいきと～	徳島県栄養士会
8月	気軽に筋力アップ！	健康運動指導士 川島 歩
9月	楽しく歌おう♪	徳島文理大学非常勤講師 中山 恵美子
10月	ミュージックケア	ミュージックケアワーカー 阿部 浩子
11月	気軽に筋力アップ！	健康運動指導士 川島 歩
12月	健康寿命はお口元気から！	徳島県歯科衛生士会
1月	ミュージックケア	ミュージックケアワーカー 阿部 浩子
2月	気軽に筋力アップ！	健康運動指導士 川島 歩
3月	楽しく歌おう♪	徳島文理大学非常勤講師 中山 恵美子

無料送迎バスを利用したの参加も OK！ お気軽にご利用ください！



場所	北島町老人福祉センター 集会室	対象者	町内在住 65歳以上の方
時間	10:00～11:00	定員	先着 30名
準備物	動きやすい服装、飲み物、タオル など	参加費	無料
お問合せ	社会福祉法人 北島町社会福祉協議会 北島町新喜来字南古田 88-1(北島町老人福祉センター内) ☎ 698-8910 FAX 698-8921 ※電話・FAX 申込みも可		

