

平成 29 年度 きたじま元気チャレンジ講座

介護予防・認知症予防のためにきたじま元気チャレンジ講座を開催します。明るく楽しくみんなで一緒に健康づくりや体力づくりを楽しみませんか？いつまでも若々しく元気でいきいきとした生活をおくりましょう！！

No	開催日	講座名	講師等	場所
1	6/7(水)	① 音楽で明るく楽しく健康に！①	生涯学習インストラクター	集会室(老人福祉センター)
2	6/21(水)	② 音楽で明るく楽しく健康に！②	生涯学習インストラクター	集会室(老人福祉センター)
3	7/5(水)	③ 音楽で明るく楽しく健康に！③	生涯学習インストラクター	集会室(老人福祉センター)
4	7/19(水)	④ 健康で長生きするための食生活①	管理栄養士	集会室(老人福祉センター)
5	8/2(水)	⑤ 健康で長生きするための食生活②	管理栄養士	集会室(老人福祉センター)
6	8/23(水)	⑥ 認知症にならない為の脳トレ①	健康運動指導士	集会室(老人福祉センター)
7	9/6(水)	⑦ 認知症にならない為の脳トレ②	健康運動指導士	集会室(老人福祉センター)
8	9/20(水)	⑧ オイルマッサージで健康に美しく！① ※参加費 ¥200	アロマインストラクター	集会室(老人福祉センター)
9	10/4(水)	⑨ オイルマッサージで健康に美しく！② ※参加費 ¥200	アロマインストラクター	集会室(老人福祉センター)
10	10/18(水)	⑩ はじめてのカーローリング①	町内カーローリングクラブ	北公園総合体育館
11	11/1(水)	⑪ はじめてのカーローリング②	町内カーローリングクラブ	北公園総合体育館
12	11/15(水)	⑫ 誰でも出来る！やさしいヨガストレッチ①	健康運動指導士	集会室(老人福祉センター)
13	12/6(水)	⑬ 誰でも出来る！やさしいヨガストレッチ②	健康運動指導士	集会室(老人福祉センター)
14	12/20(水)	⑭ アロマ×運動で楽しく健康作り！①	アロマコーディネーター	集会室(老人福祉センター)
15	1/17(水)	⑮ アロマ×運動で楽しく健康作り！②	アロマコーディネーター	集会室(老人福祉センター)
16	1/24(水)	⑯ アロマ×運動で楽しく健康作り！③	アロマコーディネーター	集会室(老人福祉センター)
17	2/7(水)	⑰ 介護予防リーダーによる介護予防体操①	介護予防リーダー	集会室(老人福祉センター)
18	2/21(水)	⑱ 介護予防リーダーによる介護予防体操②	介護予防リーダー	集会室(老人福祉センター)

※1 講座だけのご参加も可能です。是非お気軽にご参加ください！！

※町内を循環するバスもご用意します！お気軽にご利用ください！



対象者	北島町内在住65歳以上の方	定員	50名
時間	10:00～11:15	参加費	無料
申込期間	5月15日(月)～5月26日(金)		
お申込	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番地1(北島町老人福祉センター内) Tel (088) - 698 - 8910 FAX (088) - 698 - 8921 (申し込みは来所・電話・FAX どれでも可能です。)		

