

令和元年度

# 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	9/4(水)	① みんなで歌おう！楽しい音楽	徳島文理大 生涯学習非常勤講師	集会室(老人福祉センター)
2	9/18(水)	② みんなで歌おう！楽しい音楽	徳島文理大 生涯学習非常勤講師	北児童館
3	9/25(水)	③ みんなで歌おう！楽しい音楽	徳島文理大 生涯学習非常勤講師	南児童館
4	10/2(水)	④ わくわくハンドセラピー	ビューティタッチセラピスト	集会室(老人福祉センター)
5	10/16(水)	⑤ わくわくハンドセラピー	ビューティタッチセラピスト	北児童館
6	10/23(水)	⑥ わくわくハンドセラピー	ビューティタッチセラピスト	南児童館
7	11/6(水)	⑦ 介護予防体操 & 囲碁ボールで遊ぼう！	介護予防リーダー	集会室(老人福祉センター)
8	11/20(水)	⑧ 介護予防体操 & 囲碁ボールで遊ぼう！	介護予防リーダー	北児童館
9	11/27(水)	⑨ 介護予防体操 & 囲碁ボールで遊ぼう！	介護予防リーダー	南児童館
10	12/4(水)	⑩ 気軽に筋力アップ！体幹トレーニング入門編	健康運動指導士	南児童館
11	12/18(水)	⑪ 気軽に筋力アップ！体幹トレーニング入門編	健康運動指導士	北児童館
12	12/25(水)	⑫ 気軽に筋力アップ！体幹トレーニング入門編	健康運動指導士	集会室(老人福祉センター)
13	1/15(水)	⑬ はじめてのスポーツ吹き矢	スポーツ吹き矢講師	集会室(老人福祉センター)
14	1/22(水)	⑭ はじめてのスポーツ吹き矢	スポーツ吹き矢講師	北児童館
15	1/29(水)	⑮ はじめてのスポーツ吹き矢	スポーツ吹き矢講師	南児童館
16	2/5(水)	⑯ 認知症にならない為の脳トレ	認知症予防ゲーム 3A インストラクター	集会室(老人福祉センター)
17	2/19(水)	⑰ 認知症にならない為の脳トレ	認知症予防ゲーム 3A インストラクター	北児童館
18	2/26(水)	⑱ 認知症にならない為の脳トレ	認知症予防ゲーム 3A インストラクター	南児童館

※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！！

※地区内(中央・北・南)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	各エリア 30名
時間	10:00~11:15	参加費	無料
申込期間	8月19日(月)~8月30日(金)		
持ち物	運動できる服装、飲み物、うわ靴(北エリア・南エリア参加の方のみ)		
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。)		

