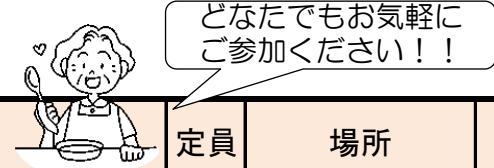


<令和元年度 加齢を華麗に！さわやか健康教室>前半



月日	テーマ	講師	定員	場所	持ち物
①7月10日(水) 13:30~15:00 (90分)	座ってやさしい太極拳 ※TendoすこやかMy進事業の対象です。	山形県武術太極拳連盟 介護予防指導員 早坂 ひで子氏	50名	天童南部公民館	・運動できる服装 ・タオル ・飲み物 ・内履き
②8月22日(木) 10:00~12:00 (120分)	おいしく元気に！ 簡単料理教室 ～ミニ講話と料理実習～	山形県栄養士会 副会長 柿崎 明美氏	15名	市総合福祉センター	・エプロン ・三角巾 ・筆記用具
③9月11日(水) 13:30~15:00 (90分)	お口の健康～噛むバック	山形県歯科衛生士会 歯科衛生士 佐藤 奈美氏	50名	長岡公民館	・筆記用具
④10月9日(水) 13:30~15:00 (90分)	スローエアロビックで全身運動 ～歌謡曲に合わせて楽しく認知症予防～ ※TendoすこやかMy進事業の対象です。	JAF認定スローエアロビック指導員 遠藤 鮎実氏	50名	天童北部公民館	・運動できる服装 ・タオル ・飲み物 ・内履き
⑤10月30日(水) 13:30~15:00 (90分)	音楽で心のリフレッシュを！	音楽教室joujouジュジュ～主宰 羽陽短期大学 非常勤講師 佐々木 寿子氏	50名	高橋公民館	・筆記用具

※受講料は無料です。各講座全地域の方参加可能です。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

電話 658-8190

月曜～金曜(8:30～17:15)

天童市地域包括支援センターめいこうえん

電話 664-0600

月曜～金曜(8:30～17:15)

<令和元年度 加齢を華麗に！さわやか健康教室>後半



どなたでもお気軽にご参加ください！！

月日	テーマ	講師	定員	会場	持ち物
⑥11月12日(火) 13:30~15:00 (90分)	心とからだの元気アップ！	ライフデザインワークス 理学療法士・笑い療法士 志田 清美 氏	40名	成生公民館	・運動できる服装 ・タオル ・飲み物 ・内履き
⑦11月21日(木) 13:30~15:00 (90分)	知っているようで知らない薬の世界	おいのもり薬局 薬剤師 加藤 淳氏	50名	寺津公民館	・筆記用具
⑧12月5日(木) 13:30~15:00 (90分)	みんなで楽しくながら運動 ※TendoすこやかMy進事業の対象です。	フィットネスインスト楽ター 小野 淳子 氏	50名	山口公民館	・運動できる服装 ・タオル ・飲み物 ・内履き
⑨1月17日(金) 13:30~15:00 (90分)	ヨガで心と身体をほっとHOT！ ※TendoすこやかMy進事業の対象です。	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	50名	蔵増公民館	・運動できる服装 ・タオル ・飲み物
⑩2月19日(水) 13:30~15:00 (90分)	自分の身体は自分でコントロール！ ～自宅でする気楽な運動と正しい歩き方を学ぼう～ ※TendoすこやかMy進事業の対象です。	株式会社 モンテディオ山形 スポーツプログラマー 杉本 泰寛 氏	50名	市総合福祉センター	・運動できる服装 ・タオル ・飲み物



※受講料は無料です。各講座全地域の方参加可能です。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

電話 658-8190

月曜～金曜(8:30～17:15)

天童市地域包括支援センターめいこうえん

電話 664-0600

月曜～金曜(8:30～17:15)