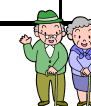


# <平成30年度 天童市さわやか健康教室>



月日・時間	テーマ	講師	場所	人数	持ち物
①7月31日(火) 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 鈴木 正博氏	福祉センター	50名	・筆記用具
②8月28日(火) 13:30~15:00 90分	「ヨガで心と身体も美しく」	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	福祉センター	50名	・運動できる服装 ・タオル ・飲み物
③9月14日(金) 13:30~15:00 90分	もしものときのために！ 災害への備え	市役所危機管理室 太田 徹氏	福祉センター	50名	・筆記用具
④10月2日(火) 13:30~15:00 90分	認知症になっても 安心して暮らしたい ～知って得する社会制度～	ウエルシア薬局株式会社 地域包括推進部 宮崎 進一氏	明幸園	50名	・筆記用具
⑤10月23日(火) 13:30~15:00 90分	誰でも簡単に認知症予防！ 自分でできるストレッチ	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	福祉センター	50名	・運動できる服装 ・タオル ・飲み物
⑥11月9日(金) 10:30~12:30 120分	火を使わずに簡単調理 ～骨粗鬆症予防～	社会福祉法人輝きの会 総合福祉施設いきいきの郷 管理栄養士 佐藤 明子氏	福祉センター	15名	・筆記用具 ・エプロン ・三角巾
⑦11月27日(火) 13:30~15:00 90分	健康寿命はお口から ～健口体操で健康に～	山形県歯科衛生士会 歯科衛生士 佐藤 奈美氏	福祉センター	50名	・筆記用具
⑧12月10日(月) 13:30~15:00 90分	毎日の習慣に！ 笑顔で楽しくながら運動	ラク インスト楽ター 小野 淳子氏	福祉センター	50名	・運動できる服装 ・タオル ・飲み物
⑨1月22日(火) 13:30~15:00 90分	脳とカラダの若返り体操	健康増進施設のぞみ 健康運動指導士	福祉センター	50名	・運動できる服装 ・タオル ・飲み物
⑩2月22日(金) 13:30~15:00 90分	心の健康 ～ストレスを溜めないヒント～	医療法人 社団 斗南会 秋野病院 医院長 伊藤 正尚氏	福祉センター	50名	・筆記用具

※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。



申込み先	天童市地域包括支援センター中央	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	664-0600	月曜～金曜 ( 8:30～17:15 )