

平成 27 年度 いきいき元気の会 プログラム

回	月 日	曜日	時 間	内 容	会 場
1	8月9日	日	13:30~15:00	・開講の挨拶 ・趣旨説明 ・大顔、小顔健康美人 ・運動・体力測定 ・ティータイム	●リハビリセンター白鳥
2	8月23日	日		・伸びろ健康寿命 ・足腰健脚体操 ・池田町の昔を語ろう ・ティータイム	
3	9月6日	日	<u>12:00~13:30</u> ・食生活見直し元気に暮らそう ・足腰健脚体操 <u>※昼食の弁当はこちらでご用意いたします。</u>		
4	9月20日	日	13:30~15:00	・早期発見！！認知症と予防 ・足腰健脚体操 ・池田町の昔を語ろう ・ティータイム	
5	10月4日	日		・8020 健康な歯でおいしく食べよう ・足腰健脚体操 ・池田町の昔を語ろう ・ティータイム	
6	10月18日	日		・お出かけの心得 ・足腰健脚体操 ・池田町の昔を語ろう ・ティータイム	
7	11月1日	日		・住み慣れた町で安心して暮らそう ・足腰健脚体操 ・池田町の昔を語ろう ・ティータイム	
8	11月15日	日		・リハビリマシー触ってみよう ・足腰健脚体操 ・池田町の昔を語ろう ・ティータイム	
9	11月29日	日		・リハビリマシー使ってみよう ・足腰健脚体操 ・池田町の昔を語ろう ・ティータイム	
10	12月13日	日		・終講の挨拶 ・体力測定振り返り ・今年度のいきいき元気の会いかがでしたか？	

