

元気塾

誰でも参加できる、楽しく元気になる教室です！

レーベン

場所：介護相談センター LEBEN 2階（五島診療所 斜め前）

時間：14時より1時間程度 参加費：100円（お茶つき）

開催日	テーマ	主な講師
第31回 3月23日（月）	かんたん室内ダイエット・ひざの痛みにひざ体操	井口 敦史 （健康運動指導士）
第32回 4月27日（月）	姿勢が良くなる全身運動 ノルディックウォーキング ※30分ほど歩きます	井口 敦史 （健康運動指導士）
第33回 5月25日（月）	たのしい音楽療法	土田 寛子 （音楽療法士）
第34回 6月22日（月）	特定健診・ワクチン・フットケアについて	五島診療所 看護師
第35回 7月27日（月）	脱水、熱中症を防ごう・簡単な室内運動	井口 敦史 （健康運動指導士）
第36回 8月24日（月）	脳をきたえる！ 笑って脳トシ“コグニサイズ”	レーベン ケアマネジャー
第37回 9月28日（月）	たのしい音楽療法	土田 寛子 （音楽療法士）