

令和6年度

地域介護予防活動支援事業 「おーい！元気会」

河原 下半期

日時：第2・4木曜日 9：30～11：30

場所：河原自治会館

月	日	曜日	時間	日替わりプログラムの内容	持ち物
10	10	木	9:30～11:30	好きな色をぬって作ろう！マイカレンダー	参加費：300円 野外研修時400円 フェイスタオル （体操用） 水分 上履き
	24	木	9:30～11:30	年に一度のお楽しみ！野外研修	
11	14	木	9:30～11:30	歯科衛生士のお口の健康のはなし	
	28	木	9:30～11:30	みんなでハッピーバースデー！誕生日会	
12	12	木	9:30～11:30	変わり文字で干支（巳）を描こう	
	26	木	9:30～11:30	休み	
1	9	木	9:30～11:30	新春音楽会♪	
	23	木	9:30～11:30	みんなで聴いて、みんなで読んで～朗読会～	
2	13	木	9:30～11:30	ガラッキーで寒さをふきとばそう！！	
	27	木	9:30～11:30	自分の体力を知ろう～体力測定会～	
3	13	木	9:30～11:30	あなたの骨は大丈夫？栄養士のはなし	
	27	木	9:30～11:30	みんなでハッピーバースデー！誕生日会	

基本プログラム：健康チェック（血圧測定、健康相談等）、軽体操（元気体操、舌体操）、談笑の時間

日替わりプログラム：健康講座、ミニ生涯学習（制作、講演会等）、行事等

令和7年度 地域介護予防活動支援事業 「**おい！元気会**」

日時：第2・4木曜日 9：30～11：30

場所：河原自治会館

河原 上半期

月	日	曜日	時間	日替わりプログラムの内容	サポーター	さくら会	講師等
4	10	木	9:30～11:30				
	24	木	9:30～11:30				
5	8	木	9:30～11:30				
	22	木	9:30～11:30				
6	12	木	9:30～11:30				
	26	木	9:30～11:30				
7	10	木	9:30～11:30				
	24	木	9:30～11:30				
8	14	木	9:30～11:30	休み			
	28	木	9:30～11:30				
9	11	木	9:30～11:30				
	25	木	9:30～11:30				

基本プログラム : 健康チェック(血圧測定、健康相談等)、軽体操(元気体操、舌体操)、談笑の時間

日替わりプログラム : 健康講座、ミニ生涯学習(制作、講演会等)、行事等