

令和7年度

地域介護予防活動支援事業 「**おい！元氣会**」

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	9	木	9:30～11:30	懐かしの歌をギターとともに♪	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
	23	木	9:30～11:30	オーラルフレイルを予防しよう～歯科衛生士のはなし～	
11	13	木	9:30～11:30	みんなでハッピーバースデー！誕生日会	
	27	木	9:30～11:30	ガラッキーでスポーツの秋を楽しもう！	
12	11	木	9:30～11:30	大切な人に絵てがみを／落語でひと笑い	
	25	木	9:30～11:30	クリスマス音楽会♪	
1	8	木	9:30～11:30	お正月の遊びをのんびり楽しもう！	
	22	木	9:30～11:30	リハビリ専門職に教わろう！自宅でできる運動	
2	12	木	9:30～11:30	笑いヨガで免疫力アップ！！	
	26	木	9:30～11:30	フレイル予防続けていますか？～体力測定会～	
3	12	木	9:30～11:30	おいしく食べて骨粗しょう症予防(骨密度測定)～栄養士のはなし～	
	26	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