

令和6年度

亀ヶ崎コミュニティ振興会 みんなのいこいの場

亀ヶ崎ほっとけあ

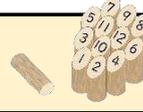
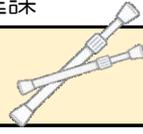
「亀ヶ崎ほっとけあ」は、地域の皆さんが予約なしでいつでも気軽に顔を出せ、ほっとくつろぎ、仲間になれる「交流の場」であり「いこいの場」です。軽体操で元気になりましょう！健康に役立つ情報が盛り沢山です！

4月～6月のほっとけあメニュー

会費：100円

会場：亀コミ体育館又は講座室：直接会場においでください

動きやすい服装、飲み物・内履き持参でのご参加をお待ちしています(^_^)

月/日(火)	10:00~10:40	休憩10分	内容(10:50~11:30)
4/9	★元気王国 はつらつ軽体操	《和みタイム》 ちよつとひと息、お菓子をを用意しています。	♡夢の若返りホルモンNo.5 講師 包括支援センターはくちょう 小嶋氏 
4/16	ほっとけあ体操 (100歳体操)		◎輪投げ 継続は力なり！ちよっぴり賞品を用意しています
4/23	★元気王国 はつらつ軽体操		☎防災講話 ～いざという時の防災グッズ～ 講師 荒生多喜氏 
5/7	ほっとけあ体操 (100歳体操)		📰ニュースポーツを楽しもう！ 講師 酒田市スポーツ振興課 
5/14	★元気王国 はつらつ軽体操		♡むが～しむがし、あったけど…貴方を民話の世界へ！ お話 遊佐町語りべのみなさん
5/21	ほっとけあ体操 (100歳体操)		◎輪投げ 継続は力なり！ちよっぴり賞品を用意しています 
5/28	★元気王国 はつらつ軽体操		🚗あなたの命を守るために～知って得する交通安全～ 講師 酒田市まちづくり推進課
6/4	ほっとけあ体操 (100歳体操)		☆つっぱり棒活用ミニ講座 講師 森屋久美子氏 
6/11	★元気王国 はつらつ軽体操		🌀あなたと私の7ルール～みんなの疑問をズバツと解決～ 講師 庄内ヤクルト 高橋氏
6/18	腰痛・肩こり 改善講座		👤腰痛・肩こり改善講座 講師 富樫朗子氏 
6/25	★元気王国 はつらつ軽体操	✳️認知症の理解と予防 講師 酒田市高齢者支援課 	



7月8月の予定は裏を見てね🐢

【亀ヶ崎コミュニティ振興会事務局】
電話：0234-43-6170