

令和6年度

亀ヶ崎ほっとけあ

9月～12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)
9/3	ほっとけあ体操 (100歳体操)	《和みタイム》 ちよっとひと息、お菓子をを用意しています。	○かしこい消費者になりましょう～だまされません、悪質商法～ 講師 酒田市まちづくり推進課
9/10	★元気王国 はつらつ軽体操		◇健康づくり応援隊 講師 酒田市健康課
9/17	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
9/24	★元気王国 はつらつ軽体操		☆ライフサイクルゲーム体験会 講師 第一生命
10/1	ほっとけあ体操 (100歳体操)		●じよさね棒 ☆「じよさね棒」お持ちの方はぜひご持参を 講師 福祉のひろば 高橋竜二氏
10/8	★元気王国 はつらつ軽体操		♪うたごえサロン・ギターとともに！ 講師 佐藤喜和子氏 友情出演 芳賀隆氏
10/15	ほっとけあ体操 (100歳体操)		🚌市内公共交通のあらまし 講師 酒田市都市デザイン課
10/22	腰痛・肩こり 改善講座		👉腰痛・肩こり改善講座 No.2 講師 富樫朗子氏
10/29	お休み		第5週のためちよっと休憩のお休み…
11/5	ほっとけあ体操 (100歳体操)		🌸のばそう健康寿命～控えたい3つの「あ」～ 講師 庄内ヤクルト 高橋英子氏
11/12	★元気王国 はつらつ軽体操		♪うたごえサロン・ギターとともに！ 講師 佐藤喜和子氏 友情出演 芳賀隆氏
11/19	ほっとけあ体操 (100歳体操)		🏠防災講話～いざという時の防災グッズ～ 講師 荒生多喜氏
11/26	★元気王国 はつらつ軽体操		🎵ミュージック・ケア～だれでも、どこでも、いつでも楽しめる音楽療法～ 講師 山形県社会福祉事業団様
12/3	ほっとけあ体操 (100歳体操)		♡夢の若返りホルモンNo.6 講師 包括支援センターはくちょう 佐藤氏
12/10	★元気王国 はつらつ軽体操	♪うたごえサロン・ギターとともに！ 講師 佐藤喜和子氏 友情出演 芳賀隆氏	
12/17	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	
12/24	★元気王国 はつらつ軽体操	■ビンゴゲーム！～初の試み！楽しみましょう♪～ 真っ赤なお鼻の～トナカイさんが～♪	