

1月～3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)
1/7	お休み	《和みタイム》 ちよつとひと息、お菓子を用意しています。	 内容(10:50～11:30) お正月気分がきつとまだ抜けません 七草がゆ食べてゆっくりしましょ♡ 
1/14	★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
1/21	ほっとけあ体操 (100歳体操)		🚗あなたの命をまもるために ～ドライバー編～ 講師 酒田市まちづくり推進課
1/28	★元気王国 はつらつ軽体操		☆介護の不安を解決 ～今から知る・今日から始める介護のそなえ～ 講師 明治安田生命
2/4	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
2/11	お休み		「建国記念の日」でお休み 日の丸… 
2/18	ほっとけあ体操 (100歳体操)		♪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
2/25	★元気王国 はつらつ軽体操		◆青原寺住職による優しい説法⑤ 講師 青原寺 渡部弘行住職 
3/4	ほっとけあ体操 (100歳体操)		📞電話使ってみよう「さかたコンボ」～スマホで使える市役所のサービス～ 講師 酒田市デジタル変革戦略室
3/11	★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 
3/18	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 

ごあんない

体操後の講座はいかがでしたか？
 聞いてみたい講座、やってみたい
 ことなどありましたら、ぜひご提
 案ください！お待ちしております！
 そして最終回、今年度もどうぞお
 楽しみに！



マスク着用は
 個人の判断に
 おまかせします

水分補給を
 しよう



※酒田市元気シニアボランティア登録もしています。
 詳しくは事務局までお問い合わせください。

【亀ヶ崎コミュニティ振興会事務局】

電話：0234-43-6170