

令和7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！役立つ講座で健康に！



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	講座案内 10:50～11:30
4/8	★元気王国 はつらつ軽体操	《和みタイム》 ちょっとひと息、お菓子を用意しています。	♡夢の若返りホルモンNo.7 講師 包括支援センターはくちょう 佐藤篤氏
4/15	ほっとけあ体操 (100歳体操)		◎輪投げ 継続は力なり！ちょっぴり賞品を用意しています
4/22	★元気王国 はつらつ軽体操		☺栄養講話 講師 平田厚生会
4/29	お休み		「昭和の日」でお休み
5/6	お休み		「振替休日」でお休み…たぶん…5/4の振替…だと…思う…
5/13	★元気王国 はつらつ軽体操		♡歯とお口の健康を保ちましょう 講師 酒田市健康課
5/20	お休み		酒田祭り さあみんなでお祭りに 亀ヶ崎コミセン休館日のためお休み
5/27	★元気王国 はつらつ軽体操		■どうしたらいいの？酒田市のごみ ～みんなでごみのことを考えよう～ 講師 酒田市環境衛生課
6/3	ほっとけあ体操 (100歳体操)		♪ミュージック・ケア ～たれでも、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
6/10	★元気王国 はつらつ軽体操		■かしこい消費者になりましょう～たまされません、悪質商法～ 講師 酒田市まちづくり推進課
6/17	ほっとけあ体操 (100歳体操)		☺眠れていますか？～よりよい睡眠のための健康管理～ 講師 庄内ヤクルト 高橋氏
6/24	★元気王国 はつらつ軽体操		☹災害に備える～生命と暮らしを守るために～②地震・津波災害編 講師 酒田市危機管理課



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