

令和7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)
9/2	ほっとけあ体操 (100歳体操)	《和みタイム》 ちょっとひと息、お菓子を用意しています。	♡健康講座 No.2 ～美味しく楽しく健康に～ 講師 酒田市健康課
9/9	腰痛・肩こり 改善講座No.3		☺夏の疲れを腰痛・肩こり改善講座で吹き飛ばそう！ 講師 富樫朗子氏
9/16	ほっとけあ体操 (100歳体操)		◆相続と争族のはなし 講師 明治安田生命
9/30	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
10/7	ほっとけあ体操 (100歳体操)		♪津軽三味線 講師 師範 長谷川裕宗氏ほか
10/14	★元気王国 はつらつ軽体操		☆介護予防でいつまでも元気に 講師 幾栄会様
10/21	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
10/28	★元気王国 はつらつ軽体操		●おもしろマジック笑ー 講師 おもしろマジッククラブ様
11/4	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
11/11	★元気王国 はつらつ軽体操		♡健康講座 No.3 ～知って得する口腔ケアのおはなし～ 講師 高齢者支援課
11/18	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
11/25	★元気王国 はつらつ軽体操		♻️あなたの命をまもるために ～自転車編～ 講師 酒田市まちづくり推進課
12/2	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
12/9	★元気王国 はつらつ軽体操		♡口腔環境の改善と腸意外な関係 講師 庄内ヤクルト 高橋英子氏
12/16	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
12/23	★元気王国 はつらつ軽体操		■ビンゴゲーム！～クリスマスイブ♪楽しみましょう♪～ 真っ赤なお鼻の～♪トナカイさんが～♪

12月29日～1月3日休館です