

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
1/6	お休み
1/13	★元気王国 はつらつ軽体操
1/20	ほっとけあ体操 (100歳体操)
1/27	★元気王国 はつらつ軽体操
2/3	ほっとけあ体操 (100歳体操)
2/10	★元気王国 はつらつ軽体操
2/17	ほっとけあ体操 (100歳体操)
2/24	★元気王国 はつらつ軽体操
3/3	ほっとけあ体操 (100歳体操)
3/10	★元気王国 はつらつ軽体操
3/17	ほっとけあ体操 (100歳体操)
3/24	腰痛・肩こり 改善講座No.4

休憩10分

《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)
お正月気分がきっとまだ抜けません 七草がゆ食べてゆっくりしましょ♡ ♡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
♪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
☆介護の壺（ちょこっと介護術） 講師 平田厚生会様
●庄内弁ソング＆トーク 講師 中野目のふみおちゃん 鍋がらみ食でちゃ納豆汁♪ 寒鰯汁のうだ♪
◆笑顔を運ぶ遺言のはなし 講師 明治安田生命
♪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
◎輪投げ 継続は力なり！ちよっぴり賞品を用意しています
♪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
◆青原寺住職による優しい説法⑦ 講師 青原寺 渡部弘行住職
♪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
㊦年度最終回、腰痛・肩こり改善講座でしめくくり(^^) 講師 富樫朗子氏

おしらせ

体操後の講座リクエスト承ります！
ぜひご提案ください！
お待ちしております！
最終回、今年度もお楽しみに(^^)



冬でも水分補給は
しっかりと！！

※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