

平成 27 年度 介護予防事業（一次予防事業地域介護予防活動支援事業）

おたっしゅ教室 計画表

◎北方地区 第3水曜日 北方公民館

◎清水地区 第2金曜日 清水公民館

◎時 間 9:30～受付、血圧測定 10:00～11:30 教室

月	日 に ち		講 師	内 容
	北方	清水		
5月	20日	8日	野村 宏一氏	運動器の機能向上介護予防プログラム ～自分の体を知って、筋力アップ運動、続けられる運動で、ますます元気な身体に！～
6月	17日	12日	野村 宏一氏	運動器の機能向上介護予防プログラム
7月	15日	10日	いび川ゆるの会	ゆる体操～体の力を緩めて健康に！～
8月	19日	14日	野村 宏一氏	運動器の機能向上介護予防プログラム
9月	16日	11日	野村 宏一氏	運動器の機能向上介護予防プログラム
10月	21日	9日	水野 彰子氏	口腔ケア（嚥下体操、口腔衛生など）
11月	18日	13日	野村 宏一氏	運動器の機能向上介護予防プログラム
12月	16日	11日	野村 宏一氏	運動器の機能向上介護予防プログラム
1月	20日	8日	野村 宏一氏	運動器の機能向上介護予防プログラム
2月	17日	12日	野村 宏一氏	運動器の機能向上介護予防プログラム
3月	16日	11日	野村 宏一氏	運動器の機能向上介護予防プログラム