

令和8年度（2026年度） すこやか運動教室年間計画

会場：琴海南部文化センター

日程：第2・第4木曜日 13：30～15：00

年間スケジュール

開催回	日程		内容	備考
第1回	4月	8	レクリエーション	
第2回		22	ボールを使った体操	
第3回	5月	14	体力測定	
第4回		28	口腔体操・発声	
第5回	6月	11	コグニサイズ	
第6回		25	棒を使った体操	
第7回	7月	9	スクエアステップ	
第8回		23	管理栄養士による講話	法人内講師
第9回	8月	13	レクリエーション	
第10回		27	コグニサイズ	
第11回	9月	10	ボールを使った体操	
第12回		24	スクエアステップ	
第13回	10月	15	棒を使った体操	
第14回		29	レクリエーション	
第15回	11月	12	ボールを使った体操	
第16回		26	体力測定	
第17回	12月	10	口腔ケア講話	外部講師依頼(歯科衛生士会)
第18回		24	レクリエーション	
第19回	1月	14	体力測定結果配布理学療法士	法人内講師
第20回		28	スクエアステップ	
第21回	2月	11	棒を使った体操	
第22回		25	地域資源紹介	
第23回	3月	11	ボールを使った体操	
第24回		25	次年度の計画	次年度申し込み配布

担当者：松本 聖優/千葉 恭子/木下 加代（☎ 095-884-3510 ）