

令和8年度（2026年度） すこやか運動教室年間計画

会場：琴海さざなみ会館

日程：第1・第3木曜日 14：00～15：30

年間スケジュール

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