

令和8年度 黒崎地区すこやか運動教室

場所：黒崎地区公民館 講堂(2階)

時間：13時30分～15時00分(第2・4土曜日)

あくまでも「予定」ですので、変更になることもありますm(_ _)m

第1回	2026年4月11日	オリエンテーション、運動
第2回	4月25日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操、アクティビティ
第3回	5月9日	体力測定・ストレッチ
第4回	5月23日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操、アクティビティ
第5回	6月13日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操、アクティビティ
第6回	6月27日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操、アクティビティ
第7回	7月11日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操、アクティビティ
第8回	7月25日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操、アクティビティ
第9回	8月8日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操、アクティビティ
第10回	8月22日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操、アクティビティ
第11回	9月12日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操、アクティビティ
第12回	9月26日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操、アクティビティ
第13回	10月10日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操、アクティビティ
第14回	10月24日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操、アクティビティ
第15回	11月14日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操、アクティビティ
第16回	11月28日	体力測定・ストレッチ
第17回	12月12日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操、アクティビティ
第18回	12月26日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操、アクティビティ
第19回	2027年1月9日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操、アクティビティ
第20回	1月23日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操、アクティビティ
第21回	2月13日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操、アクティビティ
第22回	2月27日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操、アクティビティ
第23回	3月13日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操、アクティビティ
第24回	3月27日	ストレッチ・筋トレ、アクティビティ、修了式

＊ 運動しやすい服装でお越し下さい。上履き・水筒・タオルをご持参下さい。

＊ 外部講師の講話も調整していきます。

《ご連絡・お問い合わせ》

社会福祉法人いわこ会

デイサービスさくらの里 花かごplus+

電話：894－4330

担当：平野（理学療法士）

