

## 平成20年度 いきいき健康ひろば 寿地区 後期日程表

H20.8.20現在

月	日	日	時間	場所	内容
10	4	土	9:30～12:00	浅間温泉文化センター	オリエンテーション・講演会
	8	水	8:30～12:00	寿体育館	体力測定
11	17	月	13:30～16:00	寿地区福祉ひろば	個別相談、体力測定結果の返却など
12	5	金	9:30～11:30	スカイパーク	ウォーキング講座【実践 インターバル速歩】
	8	月	9:00～11:00	寿地区福祉ひろば	データ転送など
	9	火	13:30～15:30	松南地区福祉ひろば	栄養講座【栄養と体力づくり】
	15	月	9:00～12:30	寿公民館調理室	豪華創作料理
	19	金	9:30～11:30	芳川公民館(大会議室)	笑いの話【笑って心身リフレッシュ】
1	8	木	13:30～15:30	庄内公民館(大会議室)	簡単な室内運動【ズクササイズ】
	13	火	9:00～11:00	寿地区福祉ひろば	データ転送&栄養相談など
	14	水	13:30～15:30	芳川公民館(大会議室)	やさしいヨガ
	26	月	9:30～11:30	寿公民館(大会議室)	冬場の筋トレ【自重負荷運動】
2	16	月	13:30～16:00	寿地区福祉ひろば	個別相談、データ転送など
3	5	木	9:30～11:30	芳川公民館(大会議室)	バランス運動【ズクササイズ】
	9	月	9:00～11:00	寿地区福祉ひろば	データ転送など
	17	火	13:30～15:30	寿台地区福祉ひろば	栄養講座【食べ方と栄養】
	27	金	13:30～15:30	庄内公民館(大会議室)	笑いの話2【笑って心身リフレッシュ】

2008年8月20日現在での予定です。若干の予定変更はございますのでご了承ください。

■ は、どのカリキュラムに参加しても、すべて参加しても構いません。