

## 平成20年度後期(10～3月) いきいき健康ひろば 和田地区 日程表

| 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<br>(全地区合同) |
|    | 17 | 金 | 8:30～12:00  | <b>島立体育館</b>     | <b>体力測定</b>              |
| 11 | 5  | 水 | 9:30～12:00  | 梓水苑              | お楽しみウォーキング会(一般参加可能)      |
|    | 7  | 金 | 9:30～12:00  | 和田地区福祉ひろば        | 健康相談&運動指導&データ転送          |
| 12 | 1  | 月 | 9:30～11:30  | 今井地区福祉ひろば        | 簡単フィットネス                 |
|    | 3  | 水 | 13:30～15:30 | <b>和田地区公民館和室</b> | <b>自重負荷運動</b>            |
|    | 8  | 月 | 13:30～15:30 | 島立福祉ひろば          | ヨガ                       |
|    | 17 | 水 | 13:30～16:00 | 和田地区福祉ひろば        | データ転送など                  |
| 1  | 13 | 火 | 13:30～15:30 | <b>新村地区福祉ひろば</b> | <b>栄養講座</b>              |
|    | 14 | 水 | 13:30～15:30 | 笹賀地区福祉ひろば        | 笑いの講座                    |
|    | 15 | 木 | 9:30～11:30  | 鎌田公民館大会議室        | 自重負荷運動                   |
|    | 21 | 水 | 13:30～16:00 | 和田地区福祉ひろば        | データ転送など                  |
| 2  | 10 | 火 | 9:30～12:00  | 和田地区公民館          | 調理実習                     |
|    | 23 | 月 | 9:30～12:00  | 和田地区福祉ひろば        | 健康相談&運動指導&データ転送          |
| 3  | 2  | 月 | 9:30～11:30  | 神林地区福祉ひろば        | 自重負荷運動                   |
|    | 11 | 水 | 13:30～15:30 | <b>和田地区公民館和室</b> | <b>レクリエーション</b>          |
|    | 12 | 木 | 13:30～15:30 | 島立福祉ひろば          | 栄養講座                     |
|    | 31 | 火 | 13:30～16:00 | 和田地区福祉ひろば        | データ転送など                  |

は、どのカリキュラムに参加しても、3回すべて参加しても構いません。

下線の日には熟大メイトを必ずお持ちください。