

## ★平成31年度 火曜会の年間計画★

会場：中央地域保健福祉センター 1階 健康相談室

開催日時：毎月第1火曜日

9時30分～ 受付・健康チェック 10時～11時30分 活動

(※4月は定例外)

日付	※4月17日(水)	5月7日	6月4日	7月2日	8月6日	9月3日
内容	健康チェック みんなの体操	健康チェック みんなの体操	健康チェック みんなの体操 体重体脂肪測定	健康チェック みんなの体操	健康チェック みんなの体操	健康チェック みんなの体操
	トリットボール (トリットボール協会)	健康講話 「転ばぬ先の介護保 険と認知症の話」 (包括関屋・白新)  しゃっきり体操 レクリエーションなど	ウォーキング	健康講話 健康寿命延伸 脳トレ (中央センター)  しゃっきり体操 レクリエーションなど	健康講話 「ロコモティブ シンドローム」 (区宮路OT)  しゃっきり体操 体力測定	まちなか ウォーキング
備考	基礎疾患等の確認 関屋下川原公園					

◎毎回、体操・ストレッチを実施します。動きやすい服装、運動靴で参加してください。

◎水分補給用の飲み物は各自で必ず持参してください。

◎雨天の場合は屋内で「からだしゃっきり体操」を実施します。



中央地域保健福祉センター

☎ 266-5172

## ★平成31年度 火曜会の年間計画★

会場：中央地域保健福祉センター 1階 健康相談室

開催日時：毎月第1火曜日

9時30分～ 受付・健康チェック 10時～11時30分 活動

日付	10月1日	11月5日	12月3日	1月7日	2月4日	3月3日
内容	健康チェック みんなの体操	健康チェック みんなの体操	健康チェック みんなの体操 体重、体脂肪測定	健康チェック みんなの体操	健康チェック みんなの体操	健康チェック みんなの体操
	トリットボール (トリットボール協会)	ウォーキング	歌う会 音楽鑑賞	健康講話 「バランスの良い 食事」 (区栄養士、食推) <hr/> 調理実習、試食会	カーリンコン (カーリンコン協会)	しゃっきり体操 レクなど <hr/> 次年度の計画 茶話会
備考	関屋下川原公園		1月の出欠確認	実費をいただきます		

◎毎回、体操・ストレッチを実施します。動きやすい服装、運動靴で参加してください。

◎水分補給用の飲み物は各自で必ず持参してください。

◎雨天の場合は屋内で「からだしゃっきり体操」を実施します。

◎1月は健康増進普及講習会と共催で実施する予定です。



中央地域保健福祉センター

☎ 266-5172