

令和6年度（2024年度） すこやか運動教室年間計画（予定）

会場：琴海南部文化センター

日程：第2・第4木曜日 13：30～15：00

年間スケジュール

| 開催回 | 日程 | | 内容 | | 備考 |
|------|-----|----|----|---------------|----------------|
| 第1回 | 4月 | 11 | 体操 | レクリエーション | |
| 第2回 | | 25 | 体操 | ボールを使った体操 | |
| 第3回 | 5月 | 9 | 体操 | 体力測定 | |
| 第4回 | | 23 | 体操 | 口腔体操・発声 | |
| 第5回 | 6月 | 13 | 体操 | コグニサイズ | |
| 第6回 | | 27 | 体操 | 棒を使った体操 | |
| 第7回 | 7月 | 11 | 体操 | スクエアステップ | |
| 第8回 | | 25 | 体操 | 管理栄養士による講話 | 法人内講師 |
| 第9回 | 8月 | 8 | 体操 | レクリエーション | |
| 第10回 | | 22 | 体操 | コグニサイズ | |
| 第11回 | 9月 | 12 | 体操 | ボールを使った体操 | |
| 第12回 | | 26 | 体操 | スクエアステップ | |
| 第13回 | 10月 | 10 | 体操 | 棒を使った体操 | |
| 第14回 | | 24 | 体操 | レクリエーション | |
| 第15回 | 11月 | 14 | 体操 | ボールを使った体操 | |
| 第16回 | | 28 | 体操 | 体力測定 | |
| 第17回 | 12月 | 12 | 体操 | 口腔ケア講話 | 外部講師依頼(歯科衛生士会) |
| 第18回 | | 26 | 体操 | レクリエーション | |
| 第19回 | 1月 | 9 | 体操 | 体力測定結果配布理学療法士 | 法人内講師 |
| 第20回 | | 23 | 体操 | スクエアステップ | |
| 第21回 | 2月 | 13 | 体操 | 棒を使った体操 | |
| 第22回 | | 27 | 体操 | 地域資源紹介 | |
| 第23回 | 3月 | 13 | 体操 | ボールを使った体操 | |
| 第24回 | | 27 | 体操 | 次年度の計画 | 次年度申し込み配布 |

担当者：琴の浦荘（☎ 095-884-3510）