

令和6年度（2024年度） すこやか運動教室年間計画（予定）

会場：琴海さざなみ会館

日程：第1・第3木曜日 14：00～15：30

年間スケジュール

開催回	日程		内容		備考
第1回	4月	4	体操	レクリエーション	
第2回		18	体操	コグニサイズ	
第3回	5月	2	体操	体力測定	
第4回		16	体操	棒を使った体操	
第5回	6月	6	体操	スクエアステップ	
第6回		20	体操	口腔体操・発声	
第7回	7月	4	体操	管理栄養士による講話	法人内講師
第8回		15	体操	ボールを使った体操	
第9回	8月	1	体操	レクリエーション	
第10回		15	体操	コグニサイズ	
第11回	9月	5	体操	棒を使った体操	
第12回		19	体操	レクリエーション	
第13回	10月	3	体操	ボールを使った体操	
第14回		17	体操	スクエアステップ	
第15回	11月	7	体操	体力測定	
第16回		21	体操	口腔ケア講話	外部講師依頼(歯科衛生士会)
第17回	12月	5	体操	体力測定結果配布理学療法士	法人内講師
第18回		19	体操	レクリエーション	
第19回	1月	16	体操	ボールを使った体操	
第20回		30	体操	棒を使った体操	
第21回	2月	6	体操	スクエアステップ	
第22回		20	体操	地域資源紹介	
第23回	3月	6	体操	ボールを使った体操	
第24回		20	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）