

令和7年度すこやか運動教室 年間計画表

会場：黒崎地区公民館

日時：第2・4土曜日 13：00～14：30

月	日	プログラムの内容
4月	12	オリエンテーション・筋力強化運動・脳トレ
	26	転倒予防体操・脳トレ
5月	10	体力測定・脳トレ
	24	転倒予防体操・脳トレ
6月	14	転倒予防体操・レクレーション
	28	転倒予防体操・アクティビティ
7月	12	転倒予防体操・脳トレ
	26	転倒予防体操・脳トレ
8月	9	転倒予防体操・脳トレ
	23	転倒予防体操・レクレーション
9月	13	転倒予防体操・脳トレ
	27	転倒予防体操・レクレーション
10月	11	転倒予防体操・アクティビティ
	25	薬剤師講話・転倒予防体操・脳トレ
11月	8	管理栄養士講話・転倒予防体操・脳トレ
	22	体力測定・脳トレ
12月	13	転倒予防体操・レクレーション
	20	転倒予防体操・アクティビティ
1月	10	転倒予防体操・脳トレ
	24	転倒予防体操・脳トレ
2月	14	転倒予防体操・レクレーション
	28	転倒予防体操・脳トレ
3月	14	転倒予防体操・脳トレ
	28	転倒予防体操・アクティビティ

担当者：日浦病院 リハビリテーション部 山本 （☎ 0959-25-0039 ）