

令和7年度（2025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	3	レクリエーション	
第2回		17	コグニサイズ	
第3回	5月	1	体力測定	
第4回		15	棒を使った体操	
第5回	6月	5	スクエアステップ	
第6回		19	口腔体操・発声	
第7回	7月	3	管理栄養士による講話	法人内講師
第8回		17	ボールを使った体操	
第9回	8月	7	レクリエーション	
第10回		21	コグニサイズ	
第11回	9月	4	棒を使った体操	
第12回		18	レクリエーション	
第13回	10月	2	ボールを使った体操	
第14回		16	スクエアステップ	
第15回	11月	6	体力測定	
第16回		20	口腔ケア講話	外部講師依頼(歯科衛生士会)
第17回	12月	4	体力測定結果配布理学療法士	法人内講師
第18回		18	レクリエーション	
第19回	1月	15	ボールを使った体操	
第20回		29	棒を使った体操	
第21回	2月	5	スクエアステップ	
第22回		19	地域資源紹介	
第23回	3月	5	ボールを使った体操	
第24回		19	次年度の計画	次年度申し込み配布

担当者：松本 聖優/千葉 恭子/木下 加代（☎ 095-884-3510 ）