



# 予定表

☆会場①②の教室は、各回当日先着20名様といたします  
 ☆途中の入退場は自由です  
 ☆各教室は45分間です

## 会場①

## 会場②

10:00	<p>イスでゆったり ヨガ <b>座</b> 中野(A) 簡単な動きと呼吸法 でリフレッシュ</p> 	<p>スクエア ステップ <b>座</b> 矢澤(B) ステップを踏んで 頭も使う体操です</p>
11:00	<p>イスピラティス <b>座</b> 佐々木(C) 体幹を使って正しい 姿勢へ</p>	<p>ヒザ・腰痛み 対策体操 <b>座</b> 本井傳(D) 毎日できる簡単対策</p>
12:00	<p>特別講座 <b>講</b> 『介護が始まる その時どうする?』 西田 ※お食事をしながら参加可能です</p>	
13:00	<p>親子体操 (ママ&amp;ミドル) <b>座</b> 本井傳(D) 家族で取り組む 健康づくり ※お一人でも参加可</p> 	<p>かんたん脳トレ &amp;筋トレ <b>座</b> 安間(E) 脳も体も気軽に 介護予防</p>
14:00	<p>コグニサイズ <b>座</b> 金子(F) ゲーム感覚で 老化予防</p>	<p>ロコモ体操 <b>座</b> 三浦(G) 足腰の筋力 アップ体操</p>

**講** : 座学の講座です

**座** : イスに座ったままで実施します

## 会場③

10:10



**教室参加相談**

ご自宅近くなど参加しやすい  
教室をご紹介します

11:10



**ハンドメイド  
体験** **有料**

新しい趣味に出会えます

**フレイル  
チェック**



簡単なチェックでご自分の  
状態を知りましょう!

**介護美容  
紹介(アロマ)** **有料**



キレイと元気をいつまでも

13:10

**パーソナル  
カラー診断** **有料**



色を味方にマイナス5歳!

14:10



**栄養相談**

管理栄養士からアドバイス

随時開催  
お気軽にご参加下さい

**有料** : 材料費等500円をご負担下さい