

平成22年度 秩父市高齢者憩いの家年間予定表

期 日	教 室 名	テ ー マ ・ 講 師
6月 8日(火)	いきいき教室	歌で健康寿命を伸ばそう 講師 高橋 照 先生
6月28日(月)	いきいき教室	健康は心と体のバランス「ヨガをはじめませんか」 講師 五味 公子 先生
7月 7日(水)	いきいき教室	食事と運動の効果を探点します「健康チェックと筋力アップ」 講師 秩父生協病院職員
8月 6日(金)	ふれあい教室	子どもとっしょ「七夕かざろう」 講師 秩父市立中村児童館職員
8月20日(金)	ふれあい教室	子どもとっしょ「民話を聞こう」 講師 市川 栄一 先生
9月17日(金)	いきいき教室	楽しく健康寿命を伸ばすには！ 講師 秩父地域包括支援センター職員
10月15日(金)	いきいき教室	心に安らぎを「坐禅をしてみませんか」 講師 酒井 文雄 先生
11月 5日(金)	いきいき教室	秩父事件ーある青年教師の生き様ー 講師 引間 春一 先生
11月18日(木)	いきいき教室	健康は出来るところから「話のある太極拳」 講師 関口 富吉 先生
12月 7日(火)	いきいき教室	懐かしの8ミリ映画「昭和の秩父」上映 講師 津久井利夫 先生
1月 7日(金)	ふれあい教室	子どもとっしょ「お茶を楽しむ」 講師 長田 敦子 先生
2月初旬 (期日は後日決定)	いきいき教室	健康寿命を伸ばすために「食事と運動の工夫」 講師 秩父保健センター職員

- ◆ 場 所 秩父市高齢者憩いの家(中村児童館)
- ◆ 時 間 13時30分から15時30分
- ◆ 定 員 30人(申込順)
- ◆ その他 実施日の前月に市報「ちちぶ」でお知らせします。
申込み、お問い合わせは、高齢者憩いの家(中村児童館)
TEL 22-0713