

予 約 不 要 ・ 無 料

令和7年4月1日

令和7年度 健康レク会

場 所：けやきテラス

(豊明団地商店街内：二村台 3-1-56)

持ち物：飲み物

日 時：第4金曜日 13時～14時30分

(コーラス練習 14時～)

※開始前に「ひまわり体操」を行います



日付	内容	コーラス	講師
4月25日	回想法	○	小菅 もと子
5月23日	健康レク&チェアヨガ	○	かめさんズ
6月27日	懐かしの歌で いきいき元気教室	なし	瀧 敬子
7月25日	簡単な体操、 脳トレレクリエーション	○	北部地域 包括支援センター
8月22日	ムジカの会コンサート	○	ムジカの会
9月26日	日常生活簡単体操と 楽譜づくり	○	長寿課 金子
10月24日	ハロウィン椅子ヨガ	○	深津 美香
11月28日	健康レク&チェアヨガ	なし	かめさんズ
12月26日	フラダンス	なし	カピチャンズ
1月23日	ボッチャ	○	スポーツ推進員
2月27日	健康レク&チェアヨガ	○	かめさんズ
3月27日	楽しい健康体操	なし	愛知県 健康づくりリーダー

問い合わせ

ふじたまちかど保健室

0562-95-0311 (平日 10時～15時)

豊明市役所長寿課

0562-92-1261 (平日 8時30分～17時15分)