

30年度お茶の間サロン 実施計画表

月	実施日	計	休業日
4	9日(月) 12日(木) 16日(月) 19日(木) 23日(月) 26日(木)	6回	30日(月)振替休日
5	7日(月) 10日(木) 14日(月) 17日(木) 21日(月) 24日(木) 28日(月) 31日(木)	8回	3日(木)憲法記念日
6	4日(月) 7日(木) 11日(月) 14日(木) 18日(月) 21日(木) 25日(月) 28日(木)	8回	/
7	2日(月) 5日(木) 9日(月) 12日(木) 19日(木) 23日(月) 26日(木) 30日(月)	8回	16日(月)海の日
8	2日(木) 6日(月) 9日(木) 20日(月) 23日(木) 27日(月) 30日(木)	7回	13日(月)・16日(木)お盆
9	3日(月) 6日(木) 10日(月) 13日(木) 20日(木) 27日(木)	6回	17日(月)敬老の日 24日(月)振替休日
10	1日(月) 4日(木) 11日(木) 15日(月) 18日(木) 22日(木) 25日(木) 29日(月)	8回	8日(月)体育の日
11	1日(木) 5日(月) 8日(木) 12日(月) 15日(木) 19日(月) 22日(木) 26日(月) 29日(木)	9回	/
12	3日(月) 6日(木) 10日(月) 13日(木) 17日(月) 20日(木) 27日(木)	7回	24日(月)振替休日
1	10日(木) 17日(木) 21日(月) 24日(木) 28日(月) 31日(木)	6回	14日(月)成人の日
2	4日(月) 7日(木) 14日(木) 18日(月) 21日(木) 25日(月) 28日(木)	7回	11日(月)建国記念の日
3	4日(月) 7日(木) 11日(月) 14日(木) 18日(月) 25日(月)	6回	21日(木)春分の日



元気塾



13:00 ~ 15:00

場所 保健福祉センター ぼたんの里 (年間予定表)

はつらつとした元気な毎日をご過ごすため参加しましょう

《 実施日と内容 》 講師の都合により内容が変更になる場合がございます。

実施日	内容
5月10日(木)	おいしく食べて、のばそう健康寿命
6月7日(木)	身体をほぐしましょう
7月12日(木)	交通安全講話・頭と体の体操Ⅰ
8月9日(木)	第1回体力チェック・楽しいレク
9月6日(木)	秋のミニ運動会
10月11日(木)	消防講話・頭と体の体操Ⅱ
11月8日(木)	歯と口腔内の健康教室
12月6日(木)	第2回体力チェック・楽しいレク
1月10日(木)	昔の遊びを楽しもう!
2月7日(木)	転ばぬ先の足元対策
3月7日(木)	ボールを使って楽しく筋トレ



サービス内容

- * 軽体操 * 健康教室
- * レクリエーション・ゲーム
- * 栄養士による栄養指導
- * 介護・福祉・生活相談

南部在宅介護支援センター

石塚 薫 中里 田鶴子
介護福祉士 社会福祉士

栄養指導

中村 知子
管理栄養士