

# 寿山荘おたっしゃくらぶ



転倒予防体操・レクリエーションを中心に現在の体力の維持、向上を目的として各地で行っている運動教室です。血圧測定や健康相談もしております。

●場所 老人憩の家 寿山荘

●対象 65歳以上の運動に支障のない方

●日程 (原則) 第1・3金曜日 (全21回)  
 13:00 ~ 13:30 血圧測定・健康相談  
 13:30 ~ 14:40 介護予防体操  
 (※血圧測定実施日は、右表カラー部分の日です。)

●持ち物

- ・運動のできる服装
- ・飲み物
- ・タオル



## 【お問い合わせ】

町地域包括支援センターにご相談ください。  
 ( 電話番号 : 875 - 2835 )

## 【令和6年度年間予定】

No.	日時	時間	講師
令和6年			
1	4月 5日 (金)	午後1時30分~2時40分	戸島 義夫
2	4月 19日 (金)	午後1時30分~2時40分	戸島 義夫
3	5月 17日 (金)	午後1時30分~2時40分	井川 健太郎
4	6月 7日 (金)	午後1時30分~2時40分	戸島 義夫
5	6月 21日 (金)	午後1時30分~2時40分	地域包括支援センター
6	7月 5日 (金)	午後1時30分~2時40分	佐々木 宏輔
7	7月 19日 (金)	午後1時30分~2時40分	森永乳業(株)
8	8月 2日 (金)	午後1時30分~2時40分	佐々木 宏輔
9	8月 16日 (金)	午後1時30分~2時40分	戸島 義夫
10	9月 6日 (金)	午後1時30分~2時40分	安井 加奈子
11	9月 20日 (金)	午後1時30分~2時40分	井川 健太郎
12	10月 4日 (金)	午後1時30分~2時40分	安井 加奈子
13	10月 18日 (金)	午後1時30分~2時40分	戸島 義夫
14	11月 1日 (金)	午後1時30分~2時40分	佐々木 宏輔
15	11月 15日 (金)	午後1時30分~2時40分	地域包括支援センター
16	12月 6日 (金)	午後1時30分~2時40分	井川 健太郎
令和7年			
17	1月 17日 (金)	午後1時30分~2時40分	地域包括支援センター
18	2月 7日 (金)	午後1時30分~2時40分	地域包括支援センター
19	2月 21日 (金)	午後1時30分~2時40分	佐々木 宏輔
20	3月 7日 (金)	午後1時30分~2時40分	井川 健太郎
21	3月 21日 (金)	午後1時30分~2時40分	戸島 義夫