

令和8年度

はつらつチャレンジ教室

～みんなでいっぱい笑いましょう～

介護予防を目的に毎月開催します。笑いには、認知症予防や免疫力向上など多くの健康効果があります。
健康・体力づくりを楽しみながら、みんなで一緒に健康寿命を延ばしましょう！！

| 開催月 | 内容 | 講師 |
|-----|--------------|---------------------|
| 4月 | フレイル予防 | きたじま田岡病院 リハビリテーション科 |
| 5月 | ミュージックケア | ミュージックケアワーカー 阿部 浩子 |
| 6月 | 楽しく歌おう♪ | 生涯学習インストラクター 中山 恵美子 |
| 7月 | 気軽に筋力アップ！ | 健康運動指導士 川島 歩 |
| 8月 | ミュージックケア | ミュージックケアワーカー 阿部 浩子 |
| 9月 | 楽しく歌おう♪ | 生涯学習インストラクター 中山 恵美子 |
| 10月 | 健康寿命はお口元気から！ | 徳島県歯科衛生士会 |
| 11月 | ミュージックケア | ミュージックケアワーカー 阿部 浩子 |
| 12月 | 気軽に筋力アップ！ | 健康運動指導士 川島 歩 |
| 1月 | フレイル予防の食事 | 徳島栄養士会 |
| 2月 | 楽しく歌おう♪ | 生涯学習インストラクター 中山 恵美子 |
| 3月 | 気軽に筋力アップ！ | 健康運動指導士 川島 歩 |

無料送迎バスを利用したの参加もOK！お気軽にご利用ください！



| | | | |
|------|---|-----|--------------|
| 場所 | 北島町老人福祉センター 集会室 | 対象者 | 町内在住 65歳以上の方 |
| 時間 | 10:00～11:00 | 定員 | 先着 40名 |
| 準備物 | 動きやすい服装、飲み物、タオルなど | 参加費 | 無料 |
| お問合せ | 社会福祉法人 北島町社会福祉協議会 北島町新喜来字南古田 88-1(北島町老人福祉センター内) ☎ 698-8910 FAX 698-8921 ※電話・FAX 申込みも可 | | |

