

すこやか運動教室

日程表

9月		8月		7月		6月		5月		4月	
28日	14日	24日	3日	27日	13日	22日	8日	25日	11日	27日	13日
講話(作業療法士)・体操	体操・レクリエーション	講話(薬剤師)・体操	体操・レクリエーション	講話(歯科衛生士)・体操	体操・レクリエーション	講話(栄養士)・体操	体操・レクリエーション	講話(地域包括支援センター)・体操	体力測定の結果説明・体操	体力測定・体操	オリエンテーション・体操
3月		2月		1月		12月		11月		10月	
28日	14日	22日	8日	25日	11日	28日	14日	30日	9日	26日	12日
体操・レクリエーション	講話(作業療法士)・体操	体操・レクリエーション	講話(栄養士)・体操	講話(歯科衛生士)・体操	講話(薬剤師)・体操	頭の体操(簡単な物づくり)・体操	体操・レクリエーション	講話(地域包括支援センター)・体操	講話(長崎警察署)・体操	体力測定の結果説明・体操	体力測定・体操

場所：白木公民館

日時：第2・4木曜日

午前10:00～午後12:00

☆動きやすい服装と運動靴でお越しください。

☆持参するもの→上履き

(スリッパ不可!)・タオル

・飲料水

お問合せ先：

社会福祉法人 優輝会

特別養護老人ホーム 恵珠苑

☎：828-1332

担当：吉田

お問合わせ先：

長崎市中央総合事務所

☎：829-1429