

令和6年度 『健康講座』

受講生募集

～健康について学び、体を動かして
心身をリフレッシュしましょう！～

出合地域交流センター TEL 0836-73-2069

この講座は、講義やスポーツ実技、レクリエーションなどを通して心と体の健康づくりについて学ぶとともに参加者相互のふれあいを深めるものです。

今年度の『健康講座』の開催日及び開催内容は下記のとおりです。

令和6年度 健康講座 学習計画 (第2金曜日 9:30～11:00)					
回	開催日	学習テーマ	講師等	学習形態	備考
1	6月14日	開講式・健康は笑いから	市スポーツ推進委員 吉富 依子 様	講義 実技	
2	7月12日	腰痛・肩こり対策は これで決まり！	理学療法士 道祖 悟史 様	講義 実技	
3	9月13日	家庭のあんま術2	日本赤十字社山口県支部	実技	
4	10月11日	モルックを楽しもう (雨天の場合 ボッチャ)	出合地区体育振興協議会	実技	運動ができる 服装
5	11月 8日	グラウンドゴルフを楽しもう (雨天の場合 ボッチャ)	出合地区体育振興協議会	実技	運動ができる 服装
6	1月10日	あたまと身体を動かして 認知症予防	市高齢福祉課	実技	
7	2月14日	コミュニケーションダンス ・閉講式	準中級レクリエーション インストラクター 飯島 護 様	実技	運動ができる 服装・靴

..... き り と り

令和6年度 『健康講座』 参加申込

氏 名	住所(自治会名)	電話番号