

2008.05.14 ヘルスアップ教室スタート

シニアのためのヘルスアップ教室 (後の西富岡ヘルスアップ教室) スタート

2008年(平成20年)5月14日から、町内会館において表記教室が始まりました。「介護予防」のために、また仲間をつくって楽しく暮らせることを目的として、3月まで年間18回の事業です。富岡地域ケアプラザの方々による指導のもと、町内会員16名でスタートしました。

「シニアのためのヘルスアップ教室」開催のお知らせ

富岡地域ケアプラザ
西富岡町内会

4月20日の表記説明会にご参加いただき、有難うございました。
体を動かすことの心地よさと大切さを知り、介護予防につなげるために、また、楽しく
笑って仲間をつくろうという主旨説明をご理解いただいた皆さまに、教室開催のご案内を
お届けいたします。ケアプラザと町内会の協同事業として年間計画検討の結果、
下記の日程で実施することになりました。

日程：	以下、本年は第二、第四水曜日	「5月14日、28日」、「6月11日、25日」 「7月9日」、「9月10日、24日」、「10月8日、22日」、「11月12日」、「12月10日、24日」 「1月14日、28日」、「2月11日、25日」、「3月11日、25日」 計18日
時間：	午前10時～12時	初回5月14日は、室内運動出来る服装で、水分補給もご持参ください。
場所：	西富岡町内会館	



オリエンテーション



体力測定



2008.12.24 ヘルスアップ教室クリスマス会



富岡中学校



2008.12.24 ヘルスアップ教室クリスマス会



2009.03.11 認知症予防講座



結果

第1回	5月14日	オリエンテーション	ストレッチ体操 体力測定
第2回	5月28日		
第3回	6月11日		
第4回	6月25日		
第5回	7月9日	外へ出よう	みんなで協力・ワークラリー 能見台中央公園まで 健康遊具講習
第6回	9月10日		
第7回	9月24日		
第8回	10月8日		
第9回	10月22日		
第10回	11月12日		
第11回	12月10日		
第12回	12月24日	クリスマス会	はまちゃん体操 立位綱 舞中、祝辞発表にて、フォーダンス ケーキを食べよう クリスマス・ソング
第13回	1月14日		
第14回	1月28日		
第15回	2月11日		
第16回	2月25日		
第17回	3月11日	公開講座「認知症予防講座」	
第18回	3月25日	ストレッチ・体力測定	ゴールシートにたどりついたか？



2009.03.25 シニアのためのヘルスアップ教室 本年度終了

2009年3月25日 シニアのためのヘルスアップ教室 本年度終了

昨年5月14日に始まった、「西富岡シニアのためのヘルスアップ教室」は本日3月25日第18回の体力測定で本年度は終了しました。

町内会館での種々の体操・講話・コミュニケーションに加え、ウォークラリーやクリスマス会でのフォークダンスなど楽しく過しました。

又、来年度新たなメニューで再開の予定です。

