

# 高齢者生きがい講座 10月のプログラム

## ありがとう

健康づくり・生きがいづくり・仲間づくり、笑顔いっぱい楽しみましょう

時間	10:00	10:30	11:30	12:00	13:00	14:00
1日の流れ		午前のプログラム		昼食・休憩	午後のプログラム	
日付	予 定 内 容					
10月7日	健康 チエツク	作品作り		昼食・休憩	からだスッキリ体操	
		《援助員》		11:30~12:30	《田口 美咲 先生》	
10月14日	健康 チエツク	フィットネスダンス		昼食・休憩	レクリエーション	
		《正木 絹枝 先生》		11:30~13:00	《援助員》	
10月21日	健康 チエツク	押し花		昼食・休憩	音楽体操	
		《新川 八重子 先生》			12:00~13:00	《菅原 愛弓先生》
10月28日	健康 チエツク	健康体操		昼食・休憩	レクリエーション	
		《渚上 香 先生》		11:30~13:00	《援助員》	

健康維持のために、みんなで明るく、楽しく、元気に  
過ごしましょう

欠席される場合は、ご連絡ください

木屋瀬地域交流センター  
〒807-1262 八幡西区野面1-8-35  
☎617-7980

生きがい講座  
援助員：村田  
補助員：日高

# 高齢者生きがい講座 11月のプログラム



健康づくり・生きがいづくり・仲間づくり、笑顔いっぱい楽しみましょう

時間	10:00	10:30	11:30	12:00	13:00	14:00
1日の流れ		午前のプログラム		昼食・休憩	午後のプログラム	
日付	予 定 内 容					
11月4日	健康 チエツク	作品作り		昼食・休憩	からだスッキリ体操	
		《援助員》		11:30~12:30	《田口 美咲 先生》	
11月11日		フィットネスダンス		昼食・休憩	レクリエーション	
		《正木 絹枝 先生》		11:30~13:00	《援助員》	
11月18日		押し花		昼食・休憩	音楽体操	
		《新川 八重子 先生》		12:00~13:00	《菅原 愛弓先生》	
11月25日	健康体操		昼食・休憩	レクリエーション		
	《渕上 香 先生》		11:30~13:00	《援助員》		

健康維持のために、みんなで明るく、楽しく、元気に  
過ごしましょう

欠席される場合は、ご連絡ください

木屋瀬地域交流センター  
〒807-1262 八幡西区野面1-8-35  
☎617-7980

生きがい講座  
援助員：村田  
補助員：日高

# 高齢者生きがい講座 12月のプログラム



健康づくり・生きがいづくり・仲間づくり、笑顔いっぱい楽しみましょう

時間	10:00	10:30	11:30	12:00	13:00	14:00
1日の流れ		午前のプログラム		昼食・休憩	午後のプログラム	
日付	予 定 内 容					
12月2日	健康 チ エ ツ ク	作品作り	昼食・休憩	からだスッキリ体操		
		《援助員》	11:30~12:30	《田口 美咲 先生》		
12月9日		フィットネスダンス	昼食・休憩	レクリエーション		
		《正木 絹枝 先生》	11:30~13:00	《援助員》		
12月16日		押し花	昼食・休憩	音楽体操		
		《新川 八重子 先生》	12:00~13:00	《菅原 愛弓先生》		
12月23日	健康体操	昼食・休憩	レクリエーション			
	《渕上 香 先生》	11:30~13:00	《援助員》			

健康維持のために、みんなで明るく、楽しく、元気に  
過ごしましょう。

欠席される場合は、ご連絡ください

木屋瀬地域交流センター  
〒807-1262 八幡西区野面1-8-35  
☎617-7980

生きがい講座  
援助員：村 田  
補助員：日 高

# 高齢者生きがい講座 1月のプログラム



健康づくり・生きがいづくり・仲間づくり、笑顔いっぱい楽しみましょう

時間	10:00	10:30	11:30	12:00	13:00	14:00	
1日の流れ		午前のプログラム		昼食・休憩	午後のプログラム		
日付	予 定 内 容						
1月6日	健康 チ エ ツ ク	作品作り		昼食・休憩	からだスッキリ体操		
		《援助員》		11:30~12:30	《田口 美咲先生》		
1月13日		フィットネスダンス		昼食・休憩	レクリエーション		
		《正木 絹枝 先生》		11:30~13:00	《援助員》		
1月20日		押し花			昼食・休憩	音楽体操	
		《新川 八重子 先生》			12:00~13:00	《菅原 愛弓先生》	
1月27日	健康体操		昼食・休憩	レクリエーション			
	《瀧上 香 先生》		11:30~13:00	《援助員》			

健康維持のために、みんなで明るく、楽しく、元気に  
過ごしましょう。

欠席される場合は、ご連絡ください

木屋瀬地域交流センター  
〒807-1262 八幡西区野面1-8-35  
☎617-7980

生きがい講座  
援助員：村 田  
補助員：日 高

# 高齢者生きがい講座 2月のプログラム



健康づくり・生きがいづくり・仲間づくり、笑顔いっぱい楽しみましょう

時間	10:00	10:30	11:30	12:00	13:00	14:00
1日の流れ		午前のプログラム		昼食・休憩	午後のプログラム	
日付	予 定 内 容					
2月3日	健康 チ エ ツ ク	作品作り	昼食・休憩	からだスッキリ体操		
		《援助員》	11:30~12:30	《田口 美咲先生》		
2月10日	健康 チ エ ツ ク	フィットネスダンス	昼食・休憩	レクリエーション		
		《正木 絹枝 先生》	11:30~13:00	《援助員》		
2月17日	健康 チ エ ツ ク	押し花	昼食・休憩	音楽体操		
		《新川 八重子 先生》	12:00~13:00	《菅原 愛弓先生》		
2月24日	健康 チ エ ツ ク	健康体操	昼食・休憩	レクリエーション		
		《渕上 香 先生》	11:30~12:30	《援助員》		

健康維持のために、みんなで明るく、楽しく、元気に  
過ごしましょう。

欠席される場合は、ご連絡ください

木屋瀬地域交流センター  
〒807-1262 八幡西区野面1-8-35  
☎617-7980

生きがい講座  
援助員：村田  
補助員：日高

# 高齢者生きがい講座 3月のプログラム



健康づくり・生きがいづくり・仲間づくり、笑顔いっぱい楽しみましょう

時間	10:00	10:30	11:30	12:00	13:00	14:00
	1日の流れ	午前のプログラム			昼食・休憩	午後のプログラム
日付	予 定 内 容					
3月3日	健康 チ エ ツ ク	作品作り	昼食・休憩	からだスッキリ体操		
		《援助員》	11:30~12:30	《田口 美咲先生》		
3月10日	健康 チ エ ツ ク	フィットネスダンス	昼食・休憩	レクリエーション		
		《正木 絹枝 先生》	11:30~13:00	《援助員》		
3月17日	健康 チ エ ツ ク	押し花	昼食・休憩	音楽体操		
		《新川 八重子 先生》	12:00~13:00	《菅原 愛弓先生》		
3月24日	健康 チ エ ツ ク	健康体操	昼食・休憩	レクリエーション		
		《瀧上 香 先生》	11:30~12:30	《援助員》		
3月31日	健康 チ エ ツ ク	リフレッシュ体操	昼食・休憩	レクリエーション		
		《西尾 潔先生》	12:00~13:00	《援助員》		

健康維持のために、みんなで明るく、楽しく、元気に  
過ごしましょう

欠席される場合は、ご連絡ください

木屋瀬地域交流センター  
〒807-1262 八幡西区野面1-8-35  
☎617-7980

生きがい講座  
援助員：村 田  
補助員：日 高