

地域介護予防推進事業 平成21年度年間計画書 (H21.4現在)

げんきクラブ:7月・9月は第2月曜日・はつらつクラブ:8月・2月は第2火曜日、9月は第5火曜日を予定しています

 げんきクラブ 			 はつらつクラブ 		
実施日	行事内容(第3月曜日)	実施場所	実施日	行事内容(第4火曜日)	実施場所
4月20日	皆で楽しくボール体操 (3B体操)	戸坂公民館	4月28日	心!体!いきいきと! (3B体操)	東浄集会所
5月18日	皆で楽しくボール体操 (3B体操)	戸坂公民館	5月26日	調理	惣田集会所
6月15日	皆で楽しくベル体操 (3B体操)	戸坂福祉センター	6月23日	心!体!いきいきと! (3B体操)	桜西集会所
7月13日	皆で楽しくベル体操 (3B体操)	戸坂公民館	7月28日	絵手紙教室(暑中見舞い葉書)	東浄集会所
8月17日	皆で楽しくベルター体操 (3B体操)	戸坂公民館	8月11日	心!体!いきいきと! (3B体操)	惣田集会所
9月14日	皆で楽しくベルター体操 (3B体操)	戸坂公民館	9月29日	調理	桜西集会所
10月19日	皆で楽しくやわらかベルター体操 (3B体操)	戸坂福祉センター	10月27日	心!体!いきいきと! (3B体操)	東浄集会所
11月16日	皆で楽しくやわらかベルター体操 (3B体操)	戸坂公民館	11月24日	絵手紙教室(年賀状葉書)	惣田集会所
12月21日	皆で楽しく筋力アップ (3B体操)	戸坂福祉センター	12月22日	心!体!いきいきと! (3B体操)	桜西集会所
1月18日	皆で楽しく筋力アップ (3B体操)	戸坂公民館	1月25日	調理	東浄集会所
2月15日	転倒予防運動 (3B体操)	戸坂公民館	2月9日	心!体!いきいきと! (3B体操)	惣田集会所
3月15日	転倒予防運動 (3B体操)	戸坂公民館	3月23日	作業レク	桜西集会所

元気な方も参加できる事業です。(概ね60歳以上の方対象)

送迎(100円)も致します。ご相談ください。

お問い合わせ

広島市戸坂地域包括支援センター

516-0051 (担当:久保・丹土)