

いきいき生涯学級

健康ウォーキング

★健康で幸せに暮らせるように★

ウォーキングは特別な道具や環境を必要とせず、いつ・誰でも・どこでも行うことができる運動です。加齢と共に落ちる体力を高めるだけでなく、さまざまな不調を改善する効果が期待できます。

普段自分達が暮らしている街並みを歩きながら地元の良さを再発見しましょう。

【日 時】 令和6年4月26日(金)

・午後2時から午後3時30分

【会 場】 赤泊総合文化会館・多目的ホール

【受講料】 1,000円(年間) 65歳以上の方は、無料です。

【持ち物】 参加される方は、タオル・水分・シューズを持参してください。

お申込み・お問合せ

赤泊地区教育係 ☎ 87-3141

Fax 87-3142

お申込みお待ちしております！



令和6年度 赤泊地区いきいき生涯学級(予定)

1. 実施内容・日程

月 日	時 間	テーマ	内 容
4月26日(金)	午後2:00～午後4:00	健康ウォーキング	
5月23日(木)	午前10時～正午	映画鑑賞会	
6月20日(木)	午前9:00～午後2:00	現地研修会	総合文化会館出発
7月	午後2:00～午後4:00	健康幸和（栄養士 or保健師）+健康	
8月29日(木)	午後1:00～午後4:00	モノ作り体験	ふすべ村
9月 8日(日)	午後2:00～午後3:00	太鼓をたたこう (指導:サードフィール ルドさど)	和太鼓を楽しみながら ストレスを発散しよ う。
10月			
11月24日(日)	午前9:00～正午	正月飾りを作ろう	下げ紙 (駒形 豊先生)
12月 7日(土)			しめ縄作り (松澤 英晴先生)
1月	午後2:00～午後4:00	健康幸和（栄養士 or保健師）+健康	

注：1 現地研修会はマイクロバスにて現地を巡ります。
(昼食料金は実費でお願いとなります。)

注：2 日程・内容は変更となる場合がございます。

お申込み・お問合せ

お申込みお待ちしております！

赤泊地区教育係 ☎87-3141 (Fax 87-3142)