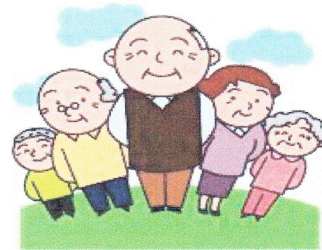


上鶴間地区 介護予防教室

【エイジレス・ライフのすすめ 2】



手品・料理・歌って・体操・タメになる話 と盛りだくさん

6月3日～来年 3月17日 午前10時～11時30分

◎場 所：上鶴間公民館（南区上鶴間本町7-7-1）

◎費 用：800円（マジックと料理の材料代。初回に集金）

◎対 象：市内在住で65歳以上

◎定 員：20名

◎申 込：NPO 法人 学びサポート研究会（遠藤）へ電話 ☎042-743-3641

◎持 物：第3回と第11回（軽い体操が出来る服装、タオル）

第7回（エプロン、三角巾、ふきん）

◎講座の内容

*原則全12回出席できる方

回数	開催日	テ ー マ	講 師
1	6月3日(火)	介護予防運動について意見交換	穴戸佳子
2	6月17日(火)	手品に、あなたも挑戦！	石川愼二郎
3	7月1日(火)	歌を唄いながら体操し、運動機能の向上	木下祐一
4	7月29日(火)	閉じこもり予防と仲間づくり	穴戸佳子
5	9月2日(火)	認知症とは？ クイズをやってみよう	穴戸佳子
6	9月30日(火)	口腔機能となーに？ 学びましょう	穴戸佳子
7	10月28日(火)	美味しい料理を作って食べよう！	桜井ミノリ
8	11月18日(火)	“うつ”にならないために、地域活動も	狩野陽二
9	12月16日(火)	「クリスマスソング」で楽しもう	古賀裕子
10	1月20日(火)	介護予防6項目のまとめ、話してみよう	穴戸佳子
11	2月17日(火)	「太極拳」やってみよう	竹葉かほる
12	3月17日(火)	一緒に歌おう！ あの歌この唄&絵本	古賀裕子他

◎講師 一言プロフィール

●穴戸佳子 桜美林大学健康心理・福祉研究所

●石川愼二郎 日本奇術連盟理事

●木下祐一 日本体操研究所、演出家

●桜井ミノリ 料理研究家、栄養士

●狩野陽二 内閣府より「エイジレス賞」受賞

●竹葉かほる 太極拳指導者

●古賀裕子 声学家(ソプラノ) ●今井由起子 ピアノ指導者

●黒田純子 町田市図書館おはなしボランティア