

## すこやか元気アップ講座(2019年度前期予定)

|   | 日程          | 1部 内容・講師                                                 | 2部 内容・講師                                     | 受付<br>開始日  |
|---|-------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------|
| 1 | 4/18<br>(木) | 立花周辺の史跡と文化財<br>尼崎市教育委員会<br>歴博・文化財担当 職員                   | 自力整体<br>西谷 みどりさん<br>(予防医学指導士)                | 3/7<br>(木) |
| 2 | 5/16<br>(木) | 油断大敵！食中毒<br>～感染症や食中毒に負けない～<br>近畿中央ヤクルト販売㈱<br>広報課 諏訪 真理さん | チェアエクササイズ<br>地福 恵子さん<br>(チェアエクササイズ・インストラクター) | 4/9<br>(火) |
| 3 | 6/20<br>(木) | 高齢者の運動と<br>正しい姿勢について<br>市民健康開発センター<br>ハーティ21 理学療法士       | ロコモ予防の体操<br>尼崎市スポーツ振興事業団<br>指導員              | 5/7<br>(火) |
| 4 | 7/18<br>(木) | 地球温暖化対策<br>尼崎市 環境創造課 職員                                  | チェアエクササイズ<br>地福 恵子さん<br>(チェアエクササイズ・インストラクター) | 6/6<br>(木) |
| 5 | 8/15<br>(木) | 生活習慣病予防から考える<br>介護予防・認知症予防<br>尼崎市<br>健康支援推進担当 職員         | ヨガ・ピラティス<br>樋口 厚子さん<br>(フリースポーツインストラクター)     | 7/9<br>(火) |
| 6 | 9/19<br>(木) | シニア世代の食事<br>尼崎市南部保健福祉センター<br>栄養士                         | チェアエクササイズ<br>地福 恵子さん<br>(チェアエクササイズ・インストラクター) | 8/6<br>(火) |

\* 講座内容は、都合により変更となる場合がございます。予めご了承下さい。