

すこやか元気アップ講座(2019年度予定)

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

	日程	1部 内容・講師	2部 内容・講師	受付 開始日
1	10/17 (木)	避難行動要支援者の 避難支援について 尼崎市 福祉課 職員	自力整体 西谷 みどりさん (予防医学指導士)	9/5 (木)
2	11/21 (木)	尼崎の歴史と文化財(2) 尼崎市教育委員会 歴博・文化財担当 職員	チェアエクササイズ 地福 恵子さん (チェアエクササイズ・インストラクター)	10/8 (火)
3	12/19 (木)	防犯(安心で安全な地域づくり) 尼崎市 生活安全課 職員 尼崎南警察署 生活安全課 職員	ロコモ予防の体操 尼崎市スポーツ振興事業団 指導員	11/7 (木)
4	1/16 (木)	笑いヨガ (Laughter Yoga International University認定) 笑いヨガリーダー 坪井恭一さん	チェアエクササイズ 地福 恵子さん (チェアエクササイズ・インストラクター)	12/5 (木)
5	2/20 (木)	高齢者のメンタルヘルス 尼崎市保健所 疾病対策課 職員	ヨガ・ピラティス 樋口 厚子さん (フリースポーツインストラクター)	1/7 (火)
6	3/19 (木)	若さを保つ秘訣とチェアエクササイズ 地福 恵子さん (チェアエクササイズ・インストラクター)		2/6 (木)

* 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。