

令和6年度 青島北地区交流センター生涯学習講座 学習計画表

講座名 【新】心も身体もぽっかぽか運動

講師 大沼 華奈子

時間 9:30~11:00

曜日 第2・4金曜日

会場 集会室 30名

遊びながら無理なく様々な部位の筋肉を動かしていきます。  
笑いながら心も身体もぽっかぽかにしましょう！

本年度はセンターの空調工事に伴い変則日程となり、また日程変更の可能性もあります  
ご理解、ご協力よろしくお願いいたします

	講座日	講座内容	備考 (持ち物、服装、教材費等)
1	5/24	★開講式	受講料 3,200円(8回分) 教材費 200円 (ゲーム用菓子、脳トレ用カード材料等) フェイスタオル(運動で使用) 飲み物
2	6/14		フェイスタオル(運動で使用) 飲み物
3	7/12	心地良い音楽を聴きながら	〃
4	7/26	タオルを使ったストレッチや 椅子に座ってストレッチをします	〃
5	8/9	脳トレは笑いが出れば大丈夫！ 童心に返ってゲームや遊びで	〃
6	8/23	仲間と夢中になりましょう!!	〃
7	9/13		〃
8	9/27	★閉講式	〃

予備日 10/11