

令和7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】 健康寿命をのばす脳トレ&ストレッチ

講 師 大沼 華奈子

時 間 10:00～11:30

曜 日 第2・4水曜日

会 場 集会室 30名

アットホームな雰囲気で、無理なく楽しく参加できる講座です
タオルを使ったストレッチや足裏をほぐすフットケア、笑いを誘う脳トレやレクゲームなども楽しみましょう

	講座日	講 座 内 容	備 考 (持ち物、服装、教材費等)
1	5/14	★開講式	受講料 3,200円(8回分) 教材費 200円 フェイスタオル1本(運動で使用) 汗拭きタオル 飲み物
2	5/28		フェイスタオル1本(運動で使用) 汗拭きタオル 飲み物
3	6/11	タオルを使ってストレッチ	〃
4	7/9	脳トレ 軽い運動	〃
5	7/23	グループで遊びながら運動など 参加者の様子をみて決めて	〃
6	8/27	いきます	〃
7	9/10		〃
8	9/24	★閉講式	〃

予備日 10/8