

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】 ゲームをしながら筋トレ、脳トレ**

講師 秋本 峰子

時間 10:00~11:30

曜日 第1火曜日

会場 集会室 30名

～笑って若返り!!～
楽しく筋力アップ、笑って免疫力アップ

	講座日	講座内容	備考 (持ち物、服装、教材費等)
1	6/3	★開講式 仲間作りゲーム	受講料 3,200円(8回分) 教材費 200円(8回分) (あんパン代、材料費) 運動靴、飲み物、タオルか手ぬぐい あれば5本指くつ下をはく
2	7/1	肩こり改善ゲーム ハンドマッサージ	運動靴、飲み物、タオルか手ぬぐい あれば5本指くつ下をはく ハンドクリーム
3	8/5	運動会 パン食い競争他	運動靴、飲み物、タオルか手ぬぐい あれば5本指くつ下をはく
4	9/2	新聞紙で遊ぼう	運動靴、飲み物、タオルか手ぬぐい あれば5本指くつ下をはく 新聞紙(大2枚)
5	10/7	モルックで遊ぼう	運動靴、飲み物、タオルか手ぬぐい あれば5本指くつ下をはく
6	11/4	全員ピンポンゲーム	運動靴、飲み物、タオルか手ぬぐい あれば5本指くつ下をはく
7	12/2	笑いヨガで年忘れ	運動靴、飲み物、タオルか手ぬぐい あれば5本指くつ下をはく
8	1/6	お正月遊びをなつかしく ★閉講式	運動靴、飲み物、タオルか手ぬぐい あれば5本指くつ下をはく