



令和4年度単発講座と健康相談



講座名	開催日	申込日	人数
健康体操 (安田いづみ先生)	8月17日(水)13時～	8月3日(水)9時～	18
バランスボール (齋藤綾子先生)	9月7日(木)13時～	8月24日(木)9時～	10
カラーセラピー (井手志保先生)	9月8日(木)10時～	8月25日(木)9時～	15
からだケア (加藤智裕先生)	9月16日(金)10時～	9月2日(金)9時～	13
元気体操 (加藤利枝子先生)	9月21日(水)13時～	9月7日(水)9時～	18
ミュージックサーフィン (古川先生)	10月5日(水)13時～	9月21日(水)9時～	18
筋トレ体操 (三上先生)	11月2日(水)13時～	10月19日(水)9時～	18
フレイル予防体操 (横川珠姫先生)	11月16日(水)13時～	11月2日(水)9時～	18
音楽(高橋先生) 健康講話(今井先生)	12月7日(水)13時～	11月22日(火)9時～	20
バランスボール (齋藤綾子先生)	12月21日(水)13時～	12月7日(水)9時～	10
己書 (石田先生・宮地先生)	1月18日(水)13時～	1月4日(水)9時～	18
ゆったりゆるヨガ (榊原先生)	2月1日(水)13時～	1月18日(水)9時～	18
明治(チョコレートのお話)	2月15日(水)13時～	2月1日(水)9時～	18
ニコニコ音楽 (神谷佳代子先生)	3月1日(水)13時～	2月15日(水)9時～	18
筋トレ体操 (三上先生)	3月15日(水)13時～	3月1日(水)9時～	18

※新型コロナウイルス感染症の影響のため、開催日時、内容等が変更になる場合があります。