

たくきた 健康ミッションプログラム 先着順 4月から7月まで 健康&サロンともあい 前期講座開催

会場：託麻北地域コミュニティセンター

申込は 3月28日に出席の上申し込みください

40歳から始まる筋力の衰えを今から
しっかりと体を支える足の機能を見直しましょう



毎週木曜日・金曜日(第2・第3木曜日は休会)
午前9時30分から午後12時00分まで

●ご自身の都合や体調に合わせていつから
でも参加できるから安心です

参加費は1日300円です(校区外400円です)

運動機能評価…介護事業所のご協力

①健康維持とバランス栄養などの話し

②運動機能測定・評価

前期：3月28日(木)

中間：8月30日(金)

定員：20

ゆるヨガ…

いやしの音楽を聴き心と体を
ストレッチしましょう



定員：20

はじめて太極拳…

ゆったりとした動作と呼吸を
整えましょう



定員：20

ロコモフラストレッチ…

ハワイアン音楽に合わせて
ステップ&ハンドモーションで
足と脳を活性化します
★自律訓練法もあります



くまもと元気クラブ制度へ移行します

- 格安で持続可能な事業にするためには、外部資金を
入れて行う必要があります
- くまもと笑顔でよかよか体操をしてください
- 年間で3回の運動機能測定会へ必ず参加してご自身
の体調変化を確認・実感してください

日曜講座のみポールウォーク…

コミセン周囲の農道などにて開催

ポールを使い4支点歩行で転倒防止、
準備運動をして歩きます 定員：2

<日曜開催：雨天時は開催中止>

日程：4月14日・5月12日・6月16日

サロンを復活します…

- ★吹矢体験会、eスポーツ体験会
- ★「歌声」サロン
- ★4月12日世界にひとつだけのブローチ
- ★転倒防止のポイント など

主催：

託麻北校区社会福祉協議会

電話：080-2725-9945(会長専用)

★講座のプログラムは裏面をご覧ください

みんなの居場所 たくきた鍼灸&サロンともあい 時間割(4月～8月)

	30分 9:00～9:30	70分(準備交代10分) 9:30～10:40	70分(準備交代10分) 10:40～11:50	モップ掛け 11:50～12:00	
3月28日	笑顔で生き生き体操	運動機能測定と評価	ゆるヨガ(11:00～12:00)	参加者で	
4月4日 木	笑顔で生き生き体操	開会・お知らせ	ロコモフラストレッチ		
5日 金	笑顔で生き生き体操	ゆるヨガ	ゆっくり太極拳		
11日 木	笑顔で生き生き体操	ロコモフラストレッチ	ゆるヨガ		
12日 金	笑顔で生き生き体操	サロン10:00～12:00 ペーパーフラワーブローチ作成			
4月14日	日曜講座	屋外 コミセン ポールウオーク			
19日 金	笑顔で生き生き体操	ゆっくり太極拳	ロコモフラストレッチ		
25日 木	笑顔で生き生き体操	事業所①	ゆるヨガ		
26日 金	笑顔で生き生き体操	ゆっくり太極拳	ロコモフラストレッチ		
5月2日 木	笑顔で生き生き体操	ゆるヨガ	ゆっくり太極拳		
9日 木	笑顔で生き生き体操	ロコモフラストレッチ	ゆるヨガ		
10日 金	笑顔で生き生き体操	ゆっくり太極拳	サロン スポーツ吹矢		
5月12日	日曜講座	屋外 コミセン ポールウオーク			
17日 金	笑顔で生き生き体操	ロコモフラストレッチ	ゆるヨガ		
23日 木	笑顔で生き生き体操	ゆっくり太極拳	ロコモフラストレッチ		
24日 金	笑顔で生き生き体操	事業所②	ゆるヨガ		
30日 木	笑顔で生き生き体操	ゆっくり太極拳	ロコモフラストレッチ		
31日 金	笑顔で生き生き体操	ゆるヨガ	テーピングの極意		
6月6日 木	笑顔で生き生き体操	ロコモフラストレッチ	サロン リハ・ストレッチ		
7日 金	笑顔で生き生き体操	ゆっくり太極拳	ゆるヨガ		
13日 木	笑顔で生き生き体操	サロン 認知症サポーター養成講座			
14日 金	笑顔で生き生き体操	ゆっくり太極拳	ロコモフラストレッチ		
6月16日	日曜講座	屋外 コミセン ポールウオーク			
21日 金	笑顔で生き生き体操	ゆるヨガ	ゆっくり太極拳		
25日 木	笑顔で生き生き体操	事業所③	ロコモフラストレッチ		
26日 金	笑顔で生き生き体操	ゆるヨガ	ゆっくり太極拳		
7月4日 木	笑顔で生き生き体操	サロン eスポーツ体験講座			
5日 金	笑顔で生き生き体操	ロコモフラストレッチ	ゆっくり太極拳		
11日 木	笑顔で生き生き体操	ゆるヨガ	ロコモフラストレッチ		
12日 金	笑顔で生き生き体操	サロン 熊本市	ゆっくり太極拳		
7月14日	日曜講座	屋外 コミセン ポールウオーク			
19日 金	笑顔で生き生き体操	ロコモフラストレッチ	ゆるヨガ		
25日 木	笑顔で生き生き体操	事業所④	ゆっくり太極拳		
26日 金	笑顔で生き生き体操	ロコモフラストレッチ	ゆるヨガ		
8月1日 木	笑顔で生き生き体操	ゆっくり太極拳	ゆるヨガ		
2日 金	笑顔で生き生き体操	ロコモフラストレッチ	サロン リハ・ストレッチ		
8日 木	笑顔で生き生き体操	ゆるヨガ	ゆっくり太極拳		
9日 金	笑顔で生き生き体操	サロン講座	ロコモフラストレッチ		
16日 金	笑顔で生き生き体操	ゆるヨガ	ゆっくり太極拳		
22日 木	笑顔で生き生き体操	ロコモフラストレッチ	ゆるヨガ		
23日 金	笑顔で生き生き体操	事業所⑤	ゆっくり太極拳		
29日 木	笑顔で生き生き体操	ロコモフラストレッチ	ゆるヨガ		
30日 金	笑顔で生き生き体操	運動機能測定と評価・日常のケア…中期測定			

※ポールウオーク講座(コミセン下の農業区域を使用)…日曜日の屋外講座・雨天中止

ゆるヨガ 太極拳 ココモフラ

		1
1	1	
2		2

	2	3
3		
	3	4
4	4	
5		5
	5	

6		6
	6	7
7		
	7	8
8		
		9
9	8	
	9	10

10	10	
		11
11	11	
	12	12
12		13
	13	

	14	
13		14
	15	
		15
14	16	
		16
15	17	
16		17
	18	
17		18