



令和7年度 南河原公民館 ニュース

いきいき学級（楽しく長生き講座）

※健康づくりチャレンジポイント認定講座です。



＊音楽と運動を組み合わせたリズム体操

日 程		時間	場所	講師	用意する物	申込期日
7月9日	水	10:00	ホール	トレーニング 講師	・運動のできる服装 ・タオル・飲み物	7月1日（火）まで

＊筋力・バランスアップ 全3回

いつまでも元気に自立生活できるように、リハビリの専門職が
筋力アップの運動方法教えてくれます。



日 程		時間	場所	講師	用意する物	申込期日
7月30日	(水)	10:00	ホール	理学療法士 作業療法士	・運動のできる服装 ・タオル・飲み物	7月22日（火）まで
9月3日						
10月1日						

＊介護予防（フレイル予防）歩き方を中心とした運動



日 程		時間	場所	講師	用意する物	申込期日
11月19日	水	10:00	ホール	トレーニング 講師	・運動のできる服装 ・タオル・飲み物	11月11日（火）まで

成人学級

＊認知症サポーター養成講座

サポートする側の方向け 認知症の基本的な知識や適切な対応



日 程		時間	場所	講師	用意する物	申込期日
9月17日	水	10:00	ホール	地域包括支援 センター	・運動のできる服装 ・タオル・飲み物	9月9日（火）まで

※ 参加される方は、公民館までお気軽にお電話ください。

☎ 557-3188