令和８年度

亀ケ崎コミュニティ振興会　みんなのいこいの場

亀ケ崎ほっとけあ

「亀ケ崎ほっとけあ」は、地域の皆さんが予約なしで気軽に顔を出せ、
ほっとくつろぎ仲間になれる「交流の場」であり「いこいの場」です。
軽体操で元気になりましょう！役立つ講座で健康に！

4月・5月のほっとけあメニュー

会費：１００円
会場：亀コミ体育館又は講座室　：直接会場においでください
動きやすい服装、飲み物・内履き持参でのご参加をお待ちしています(^^♪

月/日(火)	10:00 ～ 10:40	休憩10分	講 座 案 内　10:50 ～ 11:30
4/14	★元気王国 はつらつ軽体操	ちょっとひと息、お菓子を用意しています。	♬ミュージック・ケア 講師　包括支援センターまつやま
4/21	ほっとけあ体操 （１００歳体操）		■かしこい消費者になりましょう ～だまされません、悪質商法～ 講師　酒田市まちづくり推進課
4/28	★元気王国 はつらつ軽体操		◎輪投げ 継続は力なり！ちょっぴり賞品を用意しています
5/5	お休み		「こどもの日」でお休み　みんな大人だけど
5/12	★元気王国 はつらつ軽体操		♫津軽三味線 講師　師範　長谷川裕宗氏ほか
5/19	ほっとけあ体操 （１００歳体操）		◇成年後見制度 講師　酒田市社会福祉協議会
5/26	★元気王国 はつらつ軽体操		🍴老化を防ぐ食事と栄養 講師　友和会

※講座内容は変更になる場合もあります。

ほっとけあ サポーター

募集中！

ほっとけあに参加しながら
都合のつく時間にお手伝いくださいませんか。
サポーターの仕事内容は、会場準備・お菓子の
用意・受付・後片付け等です。

※お手伝いいただける方は事務局までご連絡ください。
★酒田市元気シニアボランティア登録もしています★
★詳しくは事務局までお問い合わせください★

６月～８月の予定は
裏を見てね

【亀ケ崎コミュニティ振興会事務局】
電話：0234-43-6170