6月～8月のほっとけあメニュー

「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。
熱中症に気をつけて水分補給はしっかりと！

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
6/2	腰痛・肩こり 改善講座No.５	ちょっとひと息、お菓子を用意しています。	本格的な夏前に腰痛・肩こり改善講座で吹き飛ばそう！ 講師　冨樫朗子氏
6/9	★元気王国 はつらつ軽体操		☆介護予防でいつまでも元気に 講師　幾久栄会
6/16	ほっとけあ体操（１００歳体操）		♬ミュージック・ケア ～だれでも、どこでも、いつでも楽しめる音楽療法～ 講師　山形県社会福祉事業団様
6/23	★元気王国 はつらつ軽体操		ＳＮＳ安全・安心講座 講師　酒田市学校教育課
6/30	お休み		第５週のためちょっと休憩のお休み…
7/7	ほっとけあ体操（１００歳体操）		●庄内弁ソング＆トーク 講師　中野目のふみおちゃん ごんげごんげごんげ、なすごんげ♪ ナツナツ、ナツナツ♪
7/14	★元気王国 はつらつ軽体操		◆青原寺住職による優しい説法⑧ 講師　青原寺　渡部弘行住職
7/21	ほっとけあ体操（１００歳体操）		◇高齢者を知ろう ～高齢者疑似体験を通して～ 講師　かたばみ荘
7/28	★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
8/4	ほっとけあ体操（１００歳体操）		クラシックギター演奏 講師　包括支援センターなかまち
8/11	お休み		「山の日」でお休み 鳥海山登ったことある？齋藤は…ない！んです(小声)…
8/18	ほっとけあ体操（１００歳体操）		⁂腸っといい話 ～庄内の町内を腸内からパワーUP～ 講師　庄内ヤクルト　髙橋英子氏
8/25	★元気王国 はつらつ軽体操		あなたの命をまもるために　～知って得する交通安全～ 講師　酒田市まちづくり推進課

※講座内容は変更になる場合もあります。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊
【亀ケ崎コミュニティ振興会事務局】
電話：0234-43-6170
＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊