

# 令和6年度 はつらつくりぶ 年間予定表

参加者  
募集中



主催：泉地域包括支援センター  
リンデンバウム

日程：毎月第3火曜日10：00～11：30

会場：なるみ酒店本店2階

コミュニティルーム

※12/17のみウエルビューいずみ

6/18

開講式・体力測定  
介護予防体操

オリエンテーション

講師：秋田大学大学院  
作業療法士 小玉鮎人 先生

7/16

「おひとり様」世帯の  
バランスの取れた食事  
スーパーマーケット活用法

講師：グランマート泉店  
店長 中田訓史 先生

8/20

W（脳と足裏）の刺激  
青竹ふみエクササイズ

講師：スポーツインストラクター  
内海勝美 先生

9/17

「保戸野いきいき音頭」  
で踊ろう

講師：「保戸野いきいき音頭」  
づくり実行委員会  
事務局 工藤八重子 先生

10/15

中間評価  
ポールウォーキング

講師：秋田大学大学院  
作業療法士 小玉鮎人 先生

11/19

楽ラク太極拳  
体と心を整える

講師：太極拳指導者  
佐藤ゆかり 先生

12/17

卓球療法  
※会場：「ウエルビュー  
いずみ1階交流プラザ」

講師：卓球療法士  
柴田和彦 先生

1/21

試してみよう「eスポーツ」  
子ども～高齢者、障がい者  
みんなが一緒に楽しめる

講師：株eSocial Cue 代表  
作業療法士 若狭利伸 先生

2/18

スマホ講座  
スマホの活用で  
広がる世界

講師：高専シニア向けスマホ講座  
森本 真理 先生  
秋田高専の学生さん達

3/18

閉講式・体力測定・  
介護予防体操  
修了後の活動の継続について  
確認

講師：秋田大学大学院  
作業療法士 小玉鮎人 先生

お申し込み・お問い合わせ 泉地域包括支援センターリンデンバウム  
担当 佐々木、藤田 (☎896-5960, izumi-houkatsu@pure.ocn.ne.jp)