

1. 自主事業：健康推進・生きがいづくり・教養関連

①館別事業（連続講座）

館名	事業名	内 容	実施会場	時期
中崎	太極拳	太極拳に関する知識及び実技指導。 月2回の間隔で計10回実施予定。	大広間	7月から
大久保	ヨガ	ヨガに関する知識及び実技指導。	多目的ホール	8月頃
魚住	ロコモ体操	ロコモ体操の実技指導	大広間	9月から
二見	ヨガ	ヨガに関する知識及び実技指導。 毎週1回の間隔で計10回をⅠ期・ Ⅱ期に分けて実施予定。	作業所	Ⅰ期：5月から Ⅱ期：10月から

①-1

大久保 二見	落語	今期で5回目の実施。 アマチュア落語家による公演。	大久保：多目的ルーム 二見：大広間	秋頃
大久保	新びっくり箱	従来とは異なる形式で再開。	多目的ホール	春頃
二見	手作り教室	好みの物に工夫を作る楽しみを指導	作業所	秋頃
中崎他	世代交流	園児との交流を図る	館で広い部屋	7-8月

②全館実施

事業名	内 容	実施場所	時 期
脳活+からだ整えヨガ	シナプソロジーを軸に身体の姿勢調整を可能にする体操。 年間15回実施予定。	健康体操と同じ。	4月から
健康ウィーク	各館で体力測定、骨密度測定、栄養相談等を行います。	健康体操と同じ。	9月
千支の切り絵	切り絵の作り方を実技指導。明石市社会福祉協議会より師派遣。1回/年実施予定。	館で広い部屋	11月
ラジオ体操	大型ビジョンで第1だけを実施。	健康体操と同じ	春頃

③健康相談

・看護師が各館を巡回し、月2回の健康相談を行います。但し大久保は月4回実施。

④健康体操の指導

・ヨガ指導者が各館週に1回指導を実施。

各館の1週間の予定です 月 火 水 木 金 土 日

中崎



元気アップ体操



健康体操



健康体操(ヨガ)

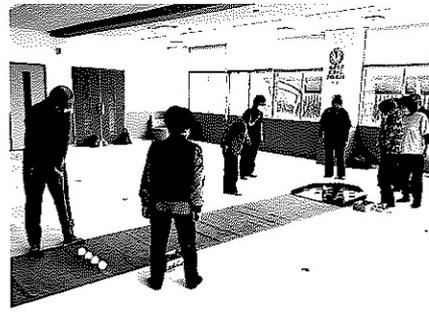
	月	火	水	木	金	土
健康体操 9:30~10:20		体操	体操		体操	体操
健康体操 10:30~11:20	ヨガ※	体操	体操	体操	体操	体操
スカットボール		11:30~12:00	11:30~12:00			
元気アップ体操					13:30~14:30	13:30~14:30
健康相談				9:30~12:30 (月2回)		
ヘルストロン	9:00~16:00	9:00~16:00	9:00~16:00	9:00~16:00	9:00~16:00	9:00~16:00
囲碁・将棋	13:00~16:00	13:00~16:00	13:00~16:00	13:00~16:00	13:00~16:00	13:00~16:00

※インストラクターの指導によるヨガの要素をいれた体操

大久保



元気アップ体操



スカットボール

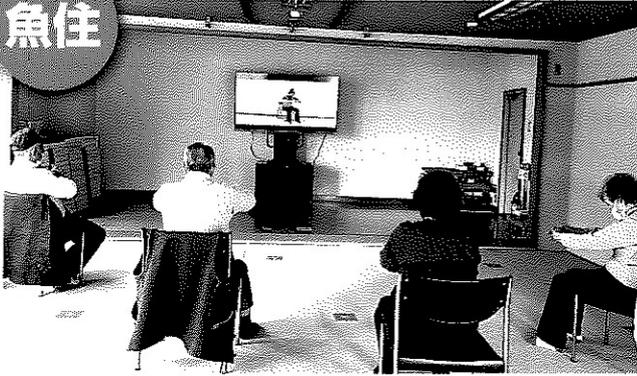


健康体操(ヨガ)

	月		火		水		木		金		土	
健康体操	1階	2階	1階	2階	1階	2階	1階	2階	1階	2階	1階	2階
9:30~10:20		体操	ヨガ※			体操		体操		体操		体操
10:30~11:20	体操	体操	ヨガ※	体操	体操	体操	体操	体操	体操	体操	体操	体操
スカットボール	11:30~13:00										13:30~15:00	
元気アップ体操	13:30~14:30		13:30~14:30		13:30~14:30							
健康相談									9:00~12:00 (月4回)			
ヘルストロン	9:00~16:00		9:00~16:00		9:00~16:00		9:00~16:00		9:00~16:00		9:00~16:00	
囲碁・将棋	9:00~16:00		9:00~16:00		9:00~16:00		9:00~16:00		9:00~16:00		9:00~16:00	
輪投げ	13:30~15:00								11:30~13:00			

※インストラクターの指導によるヨガの要素をいれた体操

魚住



元気アップ体操



スカットボール



健康体操

	月	火	水	木	金	土
健康体操 9:45~10:30	体操	体操		体操		体操
健康体操 10:45~11:30	体操	体操	体操	ヨガ※	体操	体操
スカットボール	9:00~14:00	9:00~14:00		9:00~14:00	9:00~14:00	9:00~14:00
輪 投 げ	9:00~14:00	9:00~14:00		9:00~14:00	9:00~14:00	9:00~14:00
元気アップ体操	13:30~14:15		13:30~14:15		13:30~14:15	
健康相談			10:00~13:00 (月2回)			
マッサージ	9:00~16:00	9:00~16:00	9:00~16:00	9:00~16:00	9:00~16:00	9:00~16:00
囲碁・将棋	12:00~16:00	12:00~16:00	12:00~16:00	12:00~16:00	12:00~16:00	12:00~16:00

※インストラクターの指導によるヨガの要素をいれた体操

二見



健康体操



スカットボール



囲碁・将棋

	月	火	水	木	金	土
健康体操 10:50~11:30	体操	体操	体操	体操	ヨガ※	体操
スカットボール	9:00~16:00	9:00~16:00	9:00~16:00	9:00~16:00	9:00~16:00	9:00~16:00
元気アップ体操		13:30~14:30		13:30~14:30		13:30~14:30
健康相談		9:30~12:30 (月2回)				
ヘルストロン	9:00~16:00	9:00~16:00	9:00~16:00	9:00~16:00	9:00~16:00	9:00~16:00
囲碁・将棋	9:00~16:00	9:00~16:00	9:00~16:00	9:00~16:00	9:00~16:00	9:00~16:00

※インストラクターの指導によるヨガの要素をいれた体操