

令和6年度 岩根ほがらか教室 学習プログラム

＜目 標＞ 健康で、ほがらかに学びあおう

回数	日 時（曜日）	学習テーマ・内容等	開催場所
1	5月15日（水） 13:30～15:00	開 級 式 年間計画と班構成 講 義 健康寿命を延ばすカギ （フレイルって知っていますか？）	岩根公民館
2	6月19日（水） 13:30～15:00	防災教室 いざという時に慌てないため、防災士から高齢者の防災について学びます。日頃の備えを確認する。	岩根公民館
3	7月 2日（火） 8:50～14:00	夏の移動研修 味の素CookDoがどのように作られていくのか、製造過程を見学する見学の後に回鍋肉を実際に作って試食する。	生涯学習課バスまなび号 行き先 味の素川崎工場 CookDoコース 
4	9月18日（水） 13:30～15:00	健康体操 好評につきずばらな私にもできるちょこっと体操を教わる。	岩根公民館
5	10月30日（水） 13:30～15:00	脳若トレーニング 脳若から始まる認知症予防 i P a dを使い、グループでイキイキ・ワクワクトレーニング。脳を若く保つ。	岩根公民館
6	11月20日（水） 13:30～15:00	実技 指先を使いましょう クラフトテープを編み小物を作る。	岩根公民館
7	12月18日（水） 13:30～15:00	実技 大きな声で歌いましょう 歌で季節感を味わいながら、みんなで楽しむ。	岩根公民館 
8	1月17日（金） 13:30～15:00	芸術鑑賞会 歌と落語とモルックと若返り	金田交流センター
9	2月19日（水） 9:00～15:00	春の移動研修 一足早い春を味わう。	場所は未定 
9	3月19日（水） 13:30～15:00	閉級式・来年度の企画 今年度のまとめをしながら、みんなでお話をしましょう。	岩根公民館 