

## 令和6年度 大人カフェ「健康コース」プログラム

原則：水曜日 午前

回	月日	タイトル	内容	講師等	部屋
1	10月2日	開講式 簡単ストレッチ	後期もよろしく！	公民館職員	ホール
2	10月9日	身体を動かそう	ピラティス体験	ピラティスインストラクター 飯田理香 氏	ホール
	10月16日	まつり準備のため休み			
3	10月23日	身体を動かそう	ピラティス体験	ピラティスインストラクター 飯田理香 氏	ホール
4	10月30日	喉を鍛えよう	楽しく声をだそう！	公民館職員	ホール
5	11月6日	身体を動かそう	ピラティス体験	ピラティスインストラクター 飯田理香 氏	ホール
6	11月13日	健康アプリにふれてみよう	マイME-BYOカルテの活用	高齢者支援課	文化室
7	11月20日	身体を動かそう	ピラティス体験	ピラティスインストラクター 飯田理香 氏	ホール
8	11月27日	知っておきたい市の制度	藤沢市の取り組みと包括支援センターの役割	高齢者支援課 包括職員	文化室
9	12月4日	閉講式	講座振り返って	公民館職員	文化室

※講師等の都合により内容・日程等変更する場合があります。