

令和7年4月1日現在

生きがいサークル一覧

教室	内容
脳健康教室 さくら教室	日時：毎週火 10：00～11：30 場所：しおさい館 内容：脳トレ、健康体操、脳・口腔機能運動、 コグニサイズ、数字盤、早口言葉、音読、100歳体操等
脳健康教室 転ばん塾	日時：毎週木 10：00～11：30 場所：大浦公民館 内容：ロコモ体操、ピロピロ笛、色読み、コグニサイズ、数字盤、100歳体操、 ボール体操、フレイル予防
筋力アップ教室	日時：毎週火・水・金 9:00～ 場所：しおさい館 内容：歩行能力維持向上のための歩行トレーニング、 ストレッチ運動や運動機器を使用したトレーニング教室、
絵手紙教室	日時：第2・4水 13:30～ 場所：しおさい館 内容：葉書を使った絵手紙を作成
童謡を歌おう	日時：第2・4木曜 14:00～ 場所：しおさい館 内容：皆で懐かしい童謡を歌い楽しむ
写真教室	日時：第1・3金 13:30～ 場所：しおさい館 内容：楽しく撮影技術を学ぶ

<p>水彩画教室</p>	<p>日時:第2土 13:30～</p> <p>場所:しおさい館</p> <p>内容:色鉛筆や水彩画等で好きな風景や花などを描く</p>
<p>男の料理教室</p>	<p>日時:第4木 10:00～</p> <p>場所:しおさい館</p> <p>内容:男性限定の料理教室。しおさい館の畑で採れた食材を使い調理をする。</p>
<p>介護ロボット 教室</p>	<p>日時:月1回程度</p> <p>場所:筋力アップ教室、生きがいデイサービス、にじいろサロン</p> <p>内容:介護ロボットを活用し歩行機能維持を目指した運動教室</p>