

令和8年度  
いきいき健康教室  
プログラム

全6回（皆勤賞あり♡）  
開始30分前より  
健康チェック（問診・血圧等）  
簡単な準備体操

6/18(木)

開講式 \* はじめの一步!!元気づくりスタート

10:00~

健康の基本フットケアについて講話後、親睦を兼ねた茶話会



7/16(木)

頭と体いきいき！レクリエーション♪

10:00~11:30

石川県レクリエーション協会の先生によるおたのしみ企画

8/27(木)

頭と指先いきいき！折り紙教室♪

10:00~11:30

季節の折り紙に挑戦！眼鏡お忘れなく!!

9/10(木)

無理なく体いきいき！チェアヨガ♪

10:00~11:30

なのはな学級・SDGs学級合同企画

10/22(木)

体を動かしスカッと！ボール大会♪

10:00~11:30

毎年恒例スカットボール！表彰式 景品あり

11/26(木)

閉講式 \* 体の中からいきいき！調理実習♪

10:00~13:00

1年間のふりかえり 皆勤賞受賞式

