

令和8年度 年間プログラム

4月

2(木) 体操・筋トレ

杉本 季依美 先生

28(火) 福まち
レクリエーション

5月

7(木) 玄米酵素株式会社

村上 純子 先生

26(火) 福まち
レクリエーション

6月

4(木) あへあほ 体操

片山 順子先生

23(火) 骨密度・
血管年齢測定

明治けんこう宅配

7月

2(木) ゆるゆる 体操

どもん なおみ 先生

28(火) 笑顔は
健康の源!!

札幌山の上病院

川内 宏仁先生(Dr.グッチ)

8月

筋トレ・
6(木) ストレッチ体操

和田 真理 先生

25(火) 免疫を
高めるには

株式会社ヤクルト

9月

筋トレ・
3(木) ストレッチ体操

山本 敏未 先生

22(火) 祝日
秋分の日



10月

1(木) 演歌 体操

大高 一郎 先生

27(火) リズム 体操

杉澤 尚実 先生

11月

5(木) 福まち
レクリエーション

24(火) 狭窄症の話

札幌禎心会病院 秋山 先生

12月

3(木) ウォーキング

古川 亜優美 先生

22(火) 津軽弁 体操

古川 亜優美 先生

1月

7(木) 福まち
レクリエーション

26(火) 体操・脳トレ

介護センター百合が原

2月

4(木) 福まち
レクリエーション

23(火) 祝日
天皇誕生日



3月

4(木) 福まち
レクリエーション

23(火) 福まち
レクリエーション

※プログラムの内容などは変更になる場合があります。ご了承ください。

※7月・8月は、麻生総合センター2階 地区会館 集会室で開催されます。