

ピースサロンの1年間の計画

回目	1	2	3	4	5	6	7	8	9
日時	4月6日	4月13日	4月20日	4月27日	5月11日	5月18日	5月25日	6月1日	6月8日
内容	軽スポーツ 総会 おしゃべり会	軽スポーツ カラオケ	軽スポーツ 包括	軽スポーツ カラオケ 誕生会	軽スポーツ カラオケ	軽スポーツ 出前(包括)	軽スポーツ カラオケ	出前(歯つらつ)	軽スポーツ カラオケ

回目	10	11	12	13	14	15	16	17	18
日時	6月15日	6月22日	6月29日	7月6日	7月13日	7月20日	7月27日	8月3日	8月17日
内容	軽スポーツ 出前(包括)	軽スポーツ 出前(ピンピン)	軽スポーツ カラオケ 誕生会	軽スポーツ 出前(シャンシャン)	軽スポーツ 脳トレ(マ、ト)	軽スポーツ カラオケ	軽スポーツ カラオケ	軽スポーツ けん玉(小学)	軽スポーツ 出前(包括)

回目	19	20	21	22	23	24	25	26	27
日時	8月24日	8月31日	9月7日	9月14日	9月21日	9月28日	10月5日	10月12日	10月19日
内容	軽スポーツ カラオケ	軽スポーツ カラオケ 誕生会	軽スポーツ 出前(包括)	軽スポーツ 脳トレ(マ、ト)	軽スポーツ カラオケ	軽スポーツ カラオケ	軽スポーツ 脳トレ(マ、ト)	軽スポーツ カラオケ	軽スポーツ 出前(ピンピン)

回目	28	29	30	31	32	33	34	35	36
日時	10月26日	11月2日	11月9日	11月16日	11月30日	12月7日	12月14日	12月21日	1月11日
内容	軽スポーツ カラオケ 誕生会	軽スポーツ カラオケ	軽スポーツ 出前(シャンシャン)	軽スポーツ カラオケ	軽スポーツ カラオケ 誕生会	出前(歯つらつ)	軽スポーツ 体位測定	軽スポーツ カラオケ 誕生会	軽スポーツ 鏡開き

回目	37	38	39	40	41	42	43	44	45
日時	1月18日	1月25日	2月1日	2月8日	2月15日	2月22日	3月1日	3月8日	3月15日
内容	軽スポーツ 体位測定の結果	軽スポーツ カラオケ 誕生会	軽スポーツ 出前(包括)	軽スポーツ カラオケ	軽スポーツ 脳トレ(マ、ト)	軽スポーツ カラオケ	軽スポーツ カラオケ	軽スポーツ 出前(包括)	軽スポーツ カラオケ 誕生会

実施内容

軽運動は毎回はじめに行います。

カラオケを希望される方が多いです。

脳トレは、マージャン、カルタ、花札、オセロなどの他運動ゲームとしてペタンク、輪投げなどを行います。出前講座は、市やその他の団体をお願いしている。

花見は天守公園が完成したことで、天気の良いとき外で行うことを考案中です。。

毎月、最後の日に誕生会を行い、平和町自治会の福寿会も一諸にしています。

※6/1,12/7の歯つらつは、お口の正しい手入れ法やお口の健康作りに役立つ体操など学びます。

講師は歯科衛生士です尚、この日は時間がかかるため、軽スポーツはありません。

6/22・10/19のピンピン運動は、元気な体を維持するために、無理のない筋力アップ体操や転倒防止、腰痛予防の体操を学びます。講師はスポーツジムインストラクターです。

7/6・11/9のシャンシャン運動は、ゲーム・軽い体操を通じて、仲間と笑い語りあうことで、心を活性化し若々しさを保ちます。講師はレクリエーション指導者です。

包括とは、講師として江平山里包括センターから来られます。

12/14の体力測定・1/18の結果とは、自分の体力検査と結果説明です。

脳トレで、マは麻雀、トはトランプです。