

令和5年度（2023年度）活動予定表

下記イベントは健康ささえ隊メンバーと市民の方、双方が参加します。

日程	内容	摘要
4月4日（火） 10:00～正午	はなみずきウォーキング	・広報2/25号で募集
5月19日（金） 10:00～11:30	ひまわり組ウォーキング	・広報4/10号で募集
6月12日（月） 10:00～	全体会② ・活動発表会 ・講座「日焼け止めの使い方」	昨年の活動内容を簡単に各グループから発表します。その後、講習会等を開催します。
7月31日（月） 8月7日（月） 10:00～11:30	ささえ隊養成講座（全2回）	・広報7/10号で募集 第14期生の養成講座を開催します。 現ささえ隊メンバー希望者も参加可能
9月22日（金） 9月29日（金） 10:00～12:00	健康ヨガ	・広報8/25号で募集 講師：内田真珠先生
9月27日（水） 14:00～15:30	体操講座「みんなで一緒にレッツ！筋活」	・広報8/25号で募集 講師：角田文子先生
10月19日（木） 14:00～16:00	ストレッチ講座	・広報9/25号で募集 講師：佐藤明子先生
11月10日（金） 11月17日（金） 10:00～12:00	さわやかヨガ	・広報10/10号で募集 講師：内田真珠先生
11月24日（金） 10:00～正午	さくら組ウォーキング	・広報10/25号で募集 ・Fコース（紅葉を楽しむ）
11月27日（月） 9:30～11:00	体組成測定会	・広報10/25号で募集 講師：西村武士先生
3月27日（水） （仮）	食育講座（仮）	未定