

教室内容等		講師・団体名	主な資格	対応可能な曜日・時間
運動	転倒・骨折予防などのお話と簡単な体操をします。 	大木 美智子	薬剤師 障がい者スポーツ指導員	応相談
		(株)カネス (SGCスポーツプラザ)	健康運動指導士	応相談
		川上 厚子	福祉レクリエーション・ワーカー 介護予防運動インストラクター	応相談
		串田 智恵子	健康運動指導士	応相談
		公益社団法人 栃木県柔道整復師会	柔道整復師	月～土、13時～15時
		医療法人常盤会 緑の屋根診療所	理学療法士、作業療法士	月
		佐野整体院-匠-	理学療法士	応相談
		武馬 由美	エアロビクス・アクアビクス・アルファビクスインストラクター	水(午前)、土日
		中山 真由美	認知症ケア専門士 介護予防運動指導員	応相談
		橋本 幸造	介護予防運動インストラクター レクリエーション介護士	金
	浜川 典子	介護予防運動指導員	応相談	
	藤井 俊夫	レクリエーション・インストラクター 高齢者体力づくり支援士	月・火・水・金・土(午前・午後) 木(午後)	
	中村 美智子	歯科衛生士・整体師 リンパ療法師	水・日・祝日	
	近藤 真由美	&M Yoga ヨガインストラクター	木	
	マッサージやストレッチ	福本 かをる	介護予防運動指導員	月・火・水・金(午前・午後) 木(午前)
音楽に合わせて♪	丸山 利子	介護予防運動指導員 フィットネス・ピラティスインストラクター	月・火・木(午後) 金(午前・午後)、その他は応相談	
卓球バレー	大木 美智子	薬剤師 障がい者スポーツ指導員	応相談	
栄養改善	・バランスのとれた食事の話 ・調理実習	長内 淳子	栄養士・調理師	木、その他は応相談
		森下 利江子	認定栄養ケアステーション 在宅訪問管理栄養士 日本栄養士会災害支援チームリーダー	応相談 ※調理は午前中
口腔機能の向上	口の中の清潔保持や上手に飲み込むこと、お口の体操など	中村 美智子	歯科衛生士 リンパ療法師	水・日・祝日
		林 幸子	歯科衛生士	応相談(土・日も可)
認知症予防	認知症の予防について 	NPO法人 風の詩	社会福祉士 認知症ケア専門士	応相談
		大木 美智子	薬剤師 キャラバンメイト	応相談
		川上 厚子	福祉レクリエーション・ワーカー 介護予防運動インストラクター	応相談
		中村 美智子	歯科衛生士 リンパ療法師	水・日・祝日
	丸山 利子	介護予防運動指導員 フィットネス・ピラティスインストラクター	月・火・木(午後) 金(午前・午後)、その他は応相談	
	感性アートで脳を活性化(画材代別途)	小橋 操	臨床美術士	月～金 10時～11時30分、13時30分～15時
	♪歌で楽しくリフレッシュ♪	眞尾 雅子	認定音楽療法士	応相談
	認知症予防のための手芸(材料費別途)	中山 真由美	認知症ケア専門士 介護予防運動指導員	応相談
	認知症予防のためのレクリエーション	串田 智恵子	健康運動指導士	応相談
太極拳の要素を取り入れた健康体操や地元音頭	合同会社 風の丘福祉工房	精神保健福祉士 社会福祉士	応相談	