

# 平成24年度「田舟の里」自主事業実施計画書

愛宕商事・グリーン産業グループ

月	健康講座	ふれあい企画	その他企画
4月	中高齢者のためのコア・トレーニング ヨガ教室		ロビー作品展示 地元農家野菜市
5月	ノルディックウォーキングセミナー		
6月	中高齢者のための簡単ストレッチ	将棋大会 フリーマーケット	
7月	はじめてのバランスボール		
8月	基礎代謝と太りにくい体質づくり		
9月	ノルディックウォーキングセミナー	文化講座	
10月	親子でわくわくエアロビクス	将棋大会	
11月	中高齢者のためのバランスボール エクササイズ	田舟の里ふれあい祭り	
12月	体幹ストレッチ	クリスマスコーナー	地元農家野菜市
1月	足裏セルフケア&タオルストレッチ		
2月	バランスボールで腰痛予防改善	将棋大会	
3月	ストレッチボールdeリラックス・ヨーガ ヨガ教室		ロビー作品展示

\* 諸般の事情により開催できない場合や、他の企画に変更する場合があります。