

はななかふえ

2023 年度の開催予定日

5月27日（土）	11月25日（土）
6月24日（土）	12月23日（土）
7月8日（土）	1月27日（土）
8月 休み	2月24日（土）
9月16日（土）	3月16日（土）
10月21日（土）	基本は第4土曜日開催

状況により、日程を変更する場合があります。

感染予防策に配慮しながら開催しています。

発熱、咳、痰、のどの痛みなどの風邪症状や強い倦怠感などがある方の参加をお断りさせていただくことがあります。

当面は、マスクの着用をお願いします。



【問合せ先】 亀田医療大学 地域連携室 はななかふえ担当

☎ 04-7099-1211（代表）



「はななかふえ」公式LINEのチャットでも問い合わせが可能です。
左のQRコードにスマホのカメラをかざすと登録できます。

はななかふえ

5月のプログラム

テーマ:今年度の目標を書いてみよう

日にち: 5月27日(土)

時間: 9:30~11:30(受付は9:00~)

場所: 亀田医療大学 学生会館 1階食堂

1. 年に1回の認知症診断テストをしよう (9:30~9:50)

2. 歌&リズム体操の時間 (9:50~10:20)

* 懐かしの唱歌を、歌ってみましょう

3. 目標カードづくり (10:25~10:55)

小さなことで継続できること
楽しいこと・やりたかったこと
仲間と有言実行しよう



4. 体操 (10:55~11:25)

*筋力の維持が元気で長生きの源

*市民歌&房州よいとこに合わせて体を動かしましょう

亀田医療大学 校舎配置図



※血圧測定や介護相談・健康相談も行っています。スタッフに気軽に声をかけてください。

●ご来場の皆様へのお願い●
活動の様子を写真に撮り本学のホームページに掲載させていただきます。
不都合のある方は、スタッフまでお申し出ください。



はななかふえ

6月のプログラム

テーマ：梅雨前線にまけないぞ～！！

日にち：6月24日（土）

時間：9：30～11：30（受付は9：00～）

場所：亀田医療大学 学生会館 1階食堂

1. 6月の歌（9：30～9：45）

2. 認知症について知り、予防体操をしよう 学生企画
（9：50～10：25）

*予防の10か条&家庭でできるタオル体操

3. てるてる坊主を作ろう（10：30～10：50）

晴れをますように！願いを込めて
梅雨を乗り切ろう



4. ミニレクチャー&体操（10：50～11：20）

*市民歌&房州よいとこに合わせて体を動かしましょう

亀田医療大学 校舎配置図



※**血圧測定**や**介護相談・健康相談**も行っています。スタッフに気軽に声をかけてください。

●ご来場の皆様へのお願い●

活動の様子を写真に撮り本学のホームページに掲載させていただきます。

不都合のある方は、スタッフまでお申し出ください。



はななかふえ

7月のプログラム

テーマ:暑い夏を元気に乗り切ろう!!

日にち: 7月8日(土)

時間: 9:30~11:30(受付は9:00~)

場所: 亀田医療大学 学生会館 1階食堂

1. 7月の歌(9:30~9:45)

2. 学生企画 (9:50~10:25)

You can do it !!

音楽体操で認知症予防

3. うちわ作り(10:30~10:50)

オンリーワンのうちわで

夏の暑さをしっかりと凌ごう

4. ミニレクチャー&体操(10:50~11:20)

*市民歌&房州よいとこに合わせて体を動かしましょう

空おわ五 きおのさ 『たなばたさま』
 か星たし ん星きさ
 らさしき ぎさばの
 みまがの んまに葉
 てきかた 砂きゆさ
 るらいん 子られら
 きたざ きるさ
 らく らら

亀田医療大学 校舎配置図



※**血圧測定**や**介護相談**・**健康相談**も行っています。スタッフに気軽に声をかけてください。

●ご来場の皆様へのお願い●

活動の様子を写真に撮り本学のホームページに掲載させていただきます。

不都合のある方は、スタッフまでお申し出ください。



はななかふえ

9月のプログラム

テーマ: 好き・得意をお披露目

日にち: 9月16日(土)

時間: 9:30~11:30(受付は9:00~)

場所: 亀田医療大学 学生会館1階食堂

1. 歌の時間 (9:30~9:50)

* 秋の歌を一緒に歌ったり、聞いたりしましょう!

2. 防災に関すること (9:55~10:15)

* 災害の時の初期対応は? 非常時持ち出し袋の準備は?

3. 好きなこと・得意なことを語る (10:20~10:50)

* 参加者の好きなこと・得意なことを知り合いしましょう!

4. 体操 (10:55~11:20)

* 理学療法士によるミニ講義

「災害時のリハビリーJ-RATについて」

* 市民歌&房州よいとこに合わせて体を動かしましょう

※**血圧測定**や**介護相談**・**健康相談**も行っています。

スタッフに気軽に声をかけてください。

●ご来場の皆様へのお願い●

活動の様子を写真に撮り、本学のホームページに掲載いたします。
不都合のある方は、スタッフまでお申し出ください。

はななかふえ

10月のプログラム

テーマ: 音楽と運動の相乗効果

* 大学祭と同時開催! *

* お昼は亀ママキッチンで食事ができます *

日にち: 10月21日(土)

時間: 9:30~11:30(受付は9:00~)

場所: 亀田医療大学 学生会館1階食堂

1. 音楽体操で認知症予防(9:30~10:00)

* ソーラン節♪ と 幸せなら手をたたこう♪ の曲に合わせて、
脳の細胞を活性化する運動をしてみましょう

2. 三線の演奏と歓談の時間(10:05~10:45)

* 学生の日々の練習の成果、お聴きください。

3. ミニレクチャー&体操(10:50~11:20)

* 理学療法士によるミニ講義「フレイルについて」

* 市民歌&房州よいとこに合わせて体を動かしましょう

※ 血圧測定や介護相談・健康相談も行っています。

スタッフに気軽に声をかけてください。

● ご来場の皆様へのお願い ●

活動の様子を写真に撮り、本学のホームページに掲載いたします。

不都合のある方は、スタッフまでお申し出ください。



はななかふえ

11月のプログラム

テーマ: 色々と動きます

日にち: 11月25日(土)

時間: 9:30~11:30(受付は9:00~)

場所: 亀田医療大学 学生会館1階食堂

1. 選択プログラム(9:45~10:40)

プログラムA 口を動かしたい人向け

*好きなこと・得意なことを語るの続き。

やってみたいこと・すでにやっていることを中心に!

プログラムB みんなで手と頭を動かしたい人向け

*トランプ(ババ抜き、セならべ、神経衰弱...)

プログラムC ひとりで手と頭を動かしたい人向け

*頭の体操、塗り絵、折り紙を用意してあります。

2. 体操(10:50~11:20)

*理学療法士によるミニ講義

*市民歌&房州よいとこに合わせて体を動かしましょう

※血圧測定や介護相談・健康相談も行っています。

スタッフに気軽に声をかけてください。

●ご来場の皆様へのお願い●

活動の様子を写真に撮り、本学のホームページに掲載いたします。
不都合のある方は、スタッフまでお申し出ください。



はななかふえ

12月のプログラム

テーマ: 新たな年への希望



日にち: 12月23日(土)

時間: 9:30~11:30(受付は9:00~)

場所: 亀田医療大学 学生会館1階食堂

1. 季節の歌(9:35~9:50)

季節感満載の曲に合わせて歌って踊って、1年を振り返る時間を過ごしましょう。

2. 季節のカードづくり&語らいの時間

(9:55~10:45)

新年への夢と希望を語りながら、季節のカードを作りましょう。

3. 体操(10:50~11:20)

元気に年を越すために、今日も音楽に合わせてストレッチ体操。運動療法の専門家からのアドバイスもあります。

※**血圧測定**や**介護相談**・**健康相談**も行っています。

スタッフに気軽に声をかけてください。

●ご来場の皆様へのお願い●

活動の様子を写真に撮り、本学のホームページに掲載いたします。不都合のある方は、スタッフまでお申し出ください。



はななかふえ

1月のプログラム

テーマ: 笑う門には福来る

日にち: 2024年1月27日(土)

時間: 9:30~11:30(受付は9:00~)

場所: 亀田医療大学 学生会館1階食堂

1. 季節の歌(9:35~10:00)

一月や冬の曲に合わせて歌って、
からだを温めましょう。

10:00~10:15

休憩・語らい

血圧測定・健康相談

2. 今年の目標づくり&語らい (10:15~10:45)

今年やってみたいことと、実現のために
必要なことを書き出してみましょう。

3. 体操(10:50~11:20)

音楽に合わせて体を動かして、心身ともにすっきり。
理学療法士からのアドバイスもあります。

※血圧測定や介護相談・健康相談・スマホ相談も行っています。
スタッフに気軽に声をかけてください。

●ご来場の皆様へのお願い●

活動の様子を写真に撮り、本学のホームページに掲載いたします。
不都合のある方は、スタッフまでお申し出ください。



はななかふえ

2月のプログラム



テーマ: 春の訪れ



日にち: 2024年2月24日(土)

時間: 9:30~11:30(受付は9:00~)

場所: 亀田医療大学 学生会館1階食堂

1. 体操 (9:35~10:10)

音楽に合わせて体を動かしましょう。
理学療法士からのアドバイスもあります。

<休憩・語らい> (10:10~10:25)

血圧測定・健康相談もどうぞ

2. 季節のうた (10:25~10:45)

冬~春の初めごろの曲に合わせて歌いましょう。
リズムに合わせて楽器を鳴らしましょう。

3. 工作の時間 (10:45~11:20)

ラミネーターを使って、自分だけのしおりを作りましょう。

※血圧測定や各種相談(健康、介護、スマホ)も行っています。
スタッフに気軽に声をかけてください。

●ご来場の皆様へのお願い●

活動の様子を写真に撮り、本学のホームページに掲載いたします。
不都合のある方は、スタッフまでお申し出ください。



はななかふえ

3月のプログラム

テーマ: 振り返れば、そこに

日にち: 2024年3月16日(土)

時間: 9:30~11:30(受付は9:00~)

場所: 亀田医療大学 学生会館1階食堂

1. 体操 (9:35~10:10)

理学療法士からの講義と体操

<休憩・語らい> (希望する方は、お声かけ下さい)

体の調子を振り返る 血圧測定・健康相談もどうぞ

2. はななかふえを振り返る (10:15~11:10)

はななかふえへ参加して感じたことを語り合いましょう

※血圧測定や各種相談(健康、介護、スマホ)も行っています。
スタッフに気軽に声をかけてください。

●ご来場の皆様へのお願い●

活動の様子を写真に撮り、本学のホームページに掲載いたします。
不都合のある方は、スタッフまでお申し出ください。

はななかふえ(来場者) 健康チェックリスト ver. 202205

はななかふえを安全に・安心して運営するために、回答にご協力ください。
参加する方の感染及び感染の拡大を防止するためのアンケートです。

1. 以下の質問について、お答えください。

①本日、37.5℃以上の発熱がある。 ※本日の体温()℃	あり	なし
②本日、咳がある。	あり	なし
③本日、下痢をしている。	あり	なし
④本日、皮膚にブツブツ(発疹)がある。	あり	なし
⑤現在、新型コロナウイルス感染の濃厚接触者として観察期間中である。	あり	なし
⑥参加 2 週間以内に自身又は、周囲の人に熱・咳・下痢・発疹があった。 誰に: 症状は:	あり	なし
⑦参加 2 週間以内に海外渡航歴がある。	あり	なし
⑧参加 2 週間以内に会食や、マスクを外しての会合を行った人の中で、風邪 など体調不良となった人がいた。	あり	なし

参加者氏名: _____ 日付: 20 年 月 日

対応: 参加 ・ 不参加 確認者: _____.

はななかふえ(来場者) 健康チェックリスト ver. 202205

はななかふえを安全に・安心して運営するために、回答にご協力ください。
参加する方の感染及び感染の拡大を防止するためのアンケートです。

1. 以下の質問について、お答えください。

①本日、37.5℃以上の発熱がある。 ※本日の体温()℃	あり	なし
②本日、咳がある。	あり	なし
③本日、下痢をしている。	あり	なし
④本日、皮膚にブツブツ(発疹)がある。	あり	なし
⑤現在、新型コロナウイルス感染の濃厚接触者として観察期間中である。	あり	なし
⑥参加 2 週間以内に自身又は、周囲の人に熱・咳・下痢・発疹があった。 誰に: 症状は:	あり	なし
⑦参加 2 週間以内に海外渡航歴がある。	あり	なし
⑧参加 2 週間以内に会食や、マスクを外しての会合を行った人の中で、風邪 など体調不良となった人がいた。	あり	なし

参加者氏名: _____ 日付: 20 年 月 日

対応: 参加 ・ 不参加 確認者: _____.