

令和5年度「健康体操」日程表

改定版

○会場・・・3階研修室 ○活動時間10:30～12:00

火曜日コース

グループ	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	
ばら (第1・第3火曜日)	4	18	2	16	6	20	4	18	1	15	5	19	3	17	7	21	5	19	16	30	6	20	5	19
うめ (第2・第4火曜日)	11	25	9	23	13	27	11	25	8	22	12	26	10	24	14	28	12	26	9	23	13	27	12	26

金曜日コース

グループ	4月		5月		6月			7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	
ゆり (第1・第3金曜日)	7	21	19		2	16	30	7	21	4		1	15	20			17	1	15	5	19	2	16	1	15
もも (第2・第4金曜日)	14	28	12	26	9	23	14	28		25	8	22	13	27	10		8	22	12	26	9		8	22	

※ 会場に入る前に必ず血圧測定を行ってください。(体調が悪い場合は参加をご遠慮ください。)

※ 運動できる服装で、タオルをご持参ください。

※ 体操終了後、マット消毒を行いますので、雑巾等をご持参ください。

※ 上記日程は、変更になることもありますので、ご注意ください。