

令和6年度「健康体操」日程表

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

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) | 5 19 | 17 31 | 7 21 | 5 19 | 2 16 | 6 20 | 4 18 | 15 29 | 6 20 | 17 31 | 7 21 | 7 21 |
| もも (第2・第4金曜日) | 12 26 | 10 24 | 14 28 | 12 26 | 9 23 | 13 27 | 11 25 | 8 22 | 13 27 | 10 24 | 14 28 | 14 28 |

※ 当日、ご自宅またはセンター1・2階の自動血圧計にて血圧測定を行って会場におこしてください。

(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・飲み物をご持参ください。

※ 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。

※ 2階の東老窓口を通らず、直接3階に上がってくださって結構です。

※ 上記日程は、変更になることもありますので、ご留意ください。