

令和7年度「健康体操」日程

○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)	1	15		20	3	17	1	15	5	19	2	16	7	21	4	18	2	16	6	20	3	17	3	17	31
うめ (第2・第4火曜日)	8	22	13	27	10	24	8	22	12	26	9	30	14	28	11	25	9	23	13	27	10	24	10	24	

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)	4	18	2	16	30	6	20	4	18	1	29	5	19	3	17	7	21	5	19	16	30	6	20	6	
もも (第2・第4金曜日)	11	25	9	23		13	27	11	25	8	22	12	26	10	31	14	28	12	26	9	23	13	27	13	27

※ 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、ご注意ください。