

R6年度 健康体操のお知らせ

●時間：9:30～11:00 (本山・赤崎地域交流センターは10:00～11:00)

場所	高千帆地域 交流センター 分館 第1・4火曜日	本山地域 交流センター 毎週金曜日	有帆地域 交流センター 第1・2・3月曜日	須恵地域 交流センター 第1・3月曜日	赤崎地域 交流センター 第1・3木曜日
4月	2, <u>23</u>	5,12, <u>19</u> ,26	1,8, <u>15</u>	1, <u>15</u>	4, <u>18</u>
5月	7, 28	10, 17, 24, 31	13,20,※27	※13, 20	2, 16
6月	4, 25	7,14,21,28	3,10,17	3, 17	6, 20
7月	2, 23	5,12,19,26	1,8,※22	1, ※8	4, 18
8月	6, 27	2,9,16,23,30	5,19,※26	5, 19	1, 15
9月	3, <u>24</u>	6,13, <u>20</u> ,27	2,9,※30	2, ※9	5, <u>19</u>
10月	1, 22	4,11,18,25	<u>7</u> ,21,※28	<u>7</u> , 21	3, 17
11月	5, 26	1,8,15,22,29	11,18,※25	※11, 18	7, 21
12月	3, 24	6,13,20,27	2,9,16	2, 16	5, 19
1月	7, 28	10,17,24,31	6,20,※27	6, 20	※9, 16
2月	<u>4</u> , 25	<u>7</u> ,14,21,28	<u>3</u> ,10,17	<u>3</u> , 17	<u>6</u> , 20
3月	4, 25	7,14,21,28	3,10,17	3, 17	6, 20

(※第2火曜日) (※第1・2・3月以外) (※第1・3月曜日以外) (※第2木曜日)

●内容：SOSおきよう体操、はつらつ山口健康体操、バレエストレッチ等
どなたでも参加できる簡単な体操です。※下線は保健師の支援日です

●持参物：水分補給の飲み物、タオルなど
※運動のできる服装でお越しください。

●問い合わせ先：保健センター Tel:71-1814
※初めて参加される方はご連絡ください。

無料

一緒にからだを
動かしませんか？
お気軽にどうぞ♪



R6年度 健康体操のお知らせ

●時間：9:30～11:00

場所	保健センター 第1・3火曜日	出合地域 交流センター 第1・3金曜日	津布田会館 第1・3月曜日	埴生地域 交流センター 第2・4月曜日	からだ動かそう会 (保健センター) 毎週月曜日
4月	2, <u>16</u>	<u>5</u> , 19	1, <u>15</u>	8, <u>22</u>	1,8,15,22
5月	7, 21	17	※13, 20	13, 27	13,20,27
6月	4, 18	7, 21	3, 17	10, 24	3,10,17,24
7月	2, 16	5, 19	1, ※8	8, 22	1,8,22,29
8月	6, 20	2	5, 19	26	5,19,26
9月	3, <u>17</u>	6, <u>20</u>	2, ※9	9, <u>※30</u>	2,9,30
10月	1, 15	4, 18	<u>7</u> , 21	28	7,21,28
11月	5, 19	1, 15	※11, 18	11, 25	11,18,25
12月	3, 17	6, 20	2, 16	9, 23	2,9,16,23
1月	7, 21	17	6, 20	27	6,20,27
2月	4, <u>18</u>	<u>7</u> , 21	<u>3</u> , 17	<u>10</u>	3,10,17
3月	4, 18	7, 21	3, 17	10, 24	3,10,17,24,31

(※第2火曜日) (※第2月曜日) (※第4月曜日以外)

●内容：SOSおきよう体操、はつらつ山口健康体操、バレエストレッチ等
どなたでも参加できる簡単な体操です。※下線は保健師の支援日です

●持参物：水分補給の飲み物、タオルなど
※運動のできる服装でお越しください。

●問い合わせ先：保健センター Tel:71-1814
※初めて参加される方はご連絡ください。

無料

一緒にからだを
動かしませんか？
お気軽にどうぞ。

