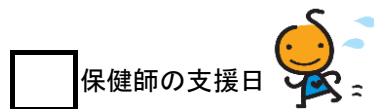


R7年度 健康体操予定表



会場	本山地域 交流センター					赤崎地域 交流センター		須恵地域 交流センター		高千帆地域 交流センター 分館			有帆地域 交流センター			
時間	10 : 00 ~ 11 : 00							9 : 30 ~ 11 : 00								
日程	金曜日 (8月、12月第4は開催無し)					おおむね 第1・3木曜日		第1・3月曜日		第1・3・4火曜日			おおむね 第1・2・3月曜日			
4月	4	11	18	25		3	17	7	21	1	15	22	7	14	21	
5月	2	9	16	23	30	1	15	5	19	6	20	27	12	19	26	
6月	6	13	20	27		5	19	2	16	3	17	24	2	9	16	
7月	4	11	18	25		3	17	7	21	1	15	22	7	14	28	
8月						7	21	4	18	5	19	26	4	18	25	
9月	5	12	19	26		4	18	1	15	2	16	23	1	8	22	
10月	3	10	17	24	31	2	16	6	20	7	21	28	6	20	27	
11月	7	14	21	28		6	20	3	17	4	18	25	10	17		
12月	5	12	19			4	18	1	15	2	16	23	1	8	15	
1月	9	16	23	30		8	15	5	19	6	20	27	5	19	26	
2月	6	13	20	27		5	19	2	16	3	17	24	2	9	16	
3月	6	13	20	27		5	19	2	16	3	17	24	2	9	16	
						第2木曜日								第4月曜日		

●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

●持ってくるもの : 水分補給の飲み物、タオルなど

無 料

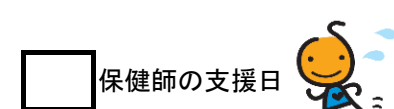
●問い合わせ先 : 健康増進課 Tel.71-1814

一緒にからだを
動かしませんか？



【裏面もご確認ください】

R7年度 健康体操予定表



会場	植生地域 交流センター			津布田会館		出合地域 交流センター		保健センター		保健センター (からだ動かそう会)				
時間	9 : 30 ~ 11 : 00													
日程	祝日を除く 第2・4月曜日			おおむね 第1・3月曜日		祝日等を除く 第1・3金曜日		おおむね 第1・3火曜日		祝日を除く月曜日				
4月	14	28	7	21	4	18	1	15	7	14	21	28		
5月	12	26	12	19	2	16	13	20	12	19	26			
6月	9	23	2	16	6	20	3	17	2	9	16	23	30	
7月	14	28	7	14	4	18	1	15	7	14	28			
8月		25	4	18	1		5	19	4	18	25			
9月	8	22	1	8	5	19	2	16	1	8	22	29		
10月		27	6	20	3	17	7	21	6	20	27			
11月	10		10	17	7	21	4	18	10	17				
12月	8	22	1	15	5	19	2	16	1	8	15	22		
1月		26	5	19		16	6	20	5	19	26			
2月	9		2	16	6	20	3	17	2	9	16			
3月	9	23	2	16	6		3	17	2	9	16	23	30	
			第2月曜日					第2火曜日						

●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

●持ってくるもの : 水分補給の飲み物、タオルなど

無 料

●問い合わせ先 : 健康増進課 Tel.71-1814

一緒にからだを
動かしませんか？



【裏面もご確認ください】