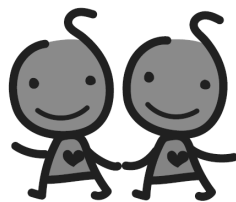


# 令和8年度 健康体操日程表



## 健康体操とは？

地区住民で集まって、誰でも参加できる体操をします。  
市民体操「SOSおきよう体操」や、皆様ご存じの曲  
に合わせて楽しく身体を動かす会です。  
お住まいの地区の活動にぜひ参加してみませんか？☆



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月中と元旦はお休み)					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	3	10	17	24	/	2	16	6	20	7	21	28	6	13	20
5月	1	8	15	22	29	7	21	4	18	5	19	26	11	18	25
6月	5	12	19	26	/	4	18	1	15	2	16	23	1	8	15
7月	3	10	17	24	31	2	16	6	20	7	21	28	6	13	27
8月	/	/	/	/	/	6	20	3	17	4	18	25	3	10	17
9月	4	11	18	25	/	3	17	7	21	1	15	22	7	14	28
10月	2	9	16	23	30	1	15	5	19	6	20	27	5	19	26
11月	6	13	20	27	/	5	19	2	16	3	17	24	2	9	16
12月	4	11	18	25	/	3	17	7	21	1	15	22	7	14	21
1月	/	8	15	22	29	7	21	4	18	5	19	26	4	18	25
2月	5	12	19	26	/	4	18	1	15	2	16	23	1	8	15
3月	5	12	19	26	/	4	18	1	15	2	16	23	1	8	15
第4月曜日															

- ・タオル、水分補給用の飲み物をお持ちください。
- ・初めてご参加の方は、既に体操に参加しているお知り合いの方や健康増進課にご連絡いただけましたら、詳しいご案内をいたします。

太枠：  
保健師  
支援日

【裏面に他の地区の日程表もあります♪ご覧ください】

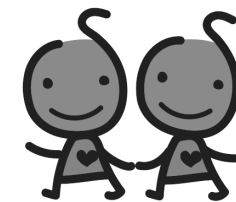
お問合せ先 山陽小野田市健康増進課（保健センター内）  
☎：0836-71-1814 E-mail：hokenc@city.sanyo-onoda.lg.jp

# 令和8年度 健康体操日程表



## 健康体操とは？

地区住民で集まって、誰でも参加できる体操をします。  
市民体操「SOSおきよう体操」や、皆様ご存じの曲  
に合わせて楽しく身体を動かす会です。  
お住まいの地区の活動にぜひ参加してみませんか？☆



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	13	27	6	20	3	17	7	21	6	13	20	27	/
5月	11	25	18	25	1	15	12	19	/	11	18	25	/
6月	8	22	1	15	5	19	2	16	1	8	15	22	29
7月	13	27	6	13	3	17	7	21	6	13	/	27	/
8月	10	24	3	17	7	21	4	18	3	10	17	24	31
9月	14	28	7	14	4	18	1	15	7	14	/	28	/
10月	/	26	5	19	2	16	6	20	5	/	19	26	/
11月	9	/	2	16	6	20	10	17	2	9	16	/	30
12月	14	28	7	21	4	18	1	15	7	14	21	28	/
1月	/	25	18	25	/	15	5	19	4	/	18	25	/
2月	8	22	1	15	5	19	2	16	1	8	15	22	/
3月	8	/	1	15	5	19	2	16	1	8	15	/	29
第2,4月曜日													
第2火曜日													

- ・タオル、水分補給用の飲み物をお持ちください。
- ・初めてご参加の方は、既に体操に参加しているお知り合いの方や健康増進課にご連絡いただけましたら、詳しいご案内をいたします。

太枠：  
保健師  
支援日

【裏面に他の地区の日程表もあります♪ご覧ください】

お問合せ先 山陽小野田市健康増進課（保健センター内）  
☎：0836-71-1814 E-mail：hokenc@city.sanyo-onoda.lg.jp