

令和4年 後期 「機能回復訓練事業」「土曜日活性化事業」実施日程表

センター又は講師の都合により変更することがあります。

教室名	らくらく健康体操			いきいき元気体操			シニア向け筋トレ		
講師	矢島 純子			上野 浩一			下郷 亜紀		
曜日	隔週			隔週			隔週		
	月			火			木		
時間	午後 13:30～15:00			午前 10:00～11:30			午前 10:00～11:30		
場所	大広間			大広間			大広間		
A グループ	10/3	10/24	11/7	10/18	11/1	11/15	10/13	10/27	11/17
	11/21	12/12		11/29	12/13		12/1	12/15	
B グループ	10/17	10/31	11/14	10/25	11/8	11/22	10/20	11/10	11/24
	12/5	12/19		12/6	12/20		12/8	12/22	

	特別講座		
教室名	日体大院生による 土曜日筋トレ教室		
指導員	大学院生2名		
曜日	指定日		
	土		
時間	午前		
	10:00～11:00		
場所	大広間		
10月	15日	22日	29日
11月	12日	26日	

注 意 事 項

- ①講座のAグループ、Bグループの
選択はできません。
- ②祝日がある場合、受講日は次
の週に振替えとなりますので、
必ず日程の確認をお願いします。

※特別講座は、すべて参加できる方に限ります。

<問い合わせ> 中原老人福祉センター 044-777-6000