

令和6年 前期 「機能回復訓練」「健康保持増進」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	月曜日	火曜日	木曜日
時間	13:30~15:00	10:00~11:30	10:00~11:30
場所	大広間	大広間	大広間
4月	8日 22日	16日 23日 30日	11日 25日
5月	13日 20日 27日	14日 21日 28日	9日 23日 30日
6月	3日 17日 24日	4日 11日 18日/25日	6日 13日 27日
7月	8日 22日		4日 11日

教室名	ハッピークッキング	日体大院生による 土曜日筋トレ
講師	家里 恵里	日体大院生
曜日	水曜日	土曜日
時間	10:00~12:00	10:00~11:00
場所	調理室	大広間
4月	17日	
5月	15日	11日 18日 25日
6月	19日	1日 8日 15日/22日
7月	17日	
8月	21日	