

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<br>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         |                    |