

令和4年度前期 椅子体操で筋力アップ教室日程



地区自主教室の日程	4月	5月	6月	7月	8月	9月
町1区高齢者支え合い拠点施設 第1・3木曜日午前10:00～	7(木) 21(木)	12(木) 19(木)	2(木) 16(木)	7(木) 21(木)	4(木) 18(木)	1(木) 15(木)
町3区高齢者支え合い拠点施設 第1・2・4月曜日 午後1:30～	4(月) 11(月) 18(月)	9(月) 23(月) 30(月)	6(月) 13(月) 27(月)	4(月) 11(月) 18(月)	1(月) 8(月) 22(月)	5(月) 12(月) 26(月)
町3区里宮会館 水曜日 午前9:30～	6(水) 20(水) 27(水)	11(水) 25(水)	1(水) 8(水) 22(水)	13(水) 20(水) 27(水)	10(水) 17(水) 24(水)	14(水) 21(水) 28(水)
北割区高齢者支え合い拠点施設 第2・4金曜日午後1:30～	8(金) 22(金)	13(金) 27(金)	10(金) 24(金)	8(金) 22(金)	26(金)	9(金) 23(金)
南割区高齢者支え合い拠点施設 第1・3水曜日午前9:30～	6(水) 20(水)	18(水)	1(水) 15(水)	6(水) 20(水)	3(水) 17(水)	7(水) 21(水)
新田区高齢者支え合い拠点施設 第1・3水曜日午前10:00～	6(水) 20(水)	18(水)	1(水) 15(水)	6(水) 20(水)	3(水) 17(水)	7(水) 21(水)
大久保高齢者支え合い拠点施設 第1・3木曜日午前9:30～	7(木) 21(木)	19(木)	2(木) 16(木)	7(木) 21(木)	4(木) 18(木)	1(木) 15(木)
大原区高齢者支え合い拠点施設 第1火曜日午後1:30～	19(火)		7(火)	5(火)	2(火)	6(火)
すこやか福祉センター会場 金曜日午前9:30～ 月曜日午後1時30～	1(金) 15(金) 25(月)	6(金) 16(月) 20(金)	10(金) 20(月) 24(金)	1(金) 15(金) 25(月)	5(金) 19(金) 29(月)	2(金) 16(金)

令和4年度前期 筋力トレーニング教室日程



地区自主教室の日程	4月	5月	6月	7月	8月	9月
中越区高齢者支え合い拠点施設 火曜日 午後7:30～	5(火) 12(火) 19(火)	10(火) 17(火) 24(火)	7(火) 14(火) 21(火)	5(火) 12(火) 19(火)	2(火) 9(火) 16(火)	6(火) 13(火) 20(火)

☆椅子体操で筋力アップ教室は村内各地区で行っております。お住まい以外の地区への参加もできます。多くの会場がありますので、週1回程度の運動が継続して出来るよう組み合わせでご参加下さい。知人・お友達にも是非ご紹介下さい。

☆参加費はすべての会場で1回300円です。

☆申し込みは不要です。直接会場へお出かけください。