

# 令和8年度「健康体操」日程

○会場・・・3階研修室 ○活動時間10:20～12:00

## 火曜日コース

グループ	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	
ばら (第1・第3火曜日)	7	21		19	2	16	7	21	4	18	1	15	6	20			1	15	5	19	2	16	2	16
うめ (第2・第4火曜日)	14	28	12	26	9	23	14	28		25	8	29	13	27			8	22	12	26	9		9	23

## 金曜日コース

グループ	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	
ゆり (第1・第3金曜日)	3	17	1	15	5	19	3	17	7	21	4	18	2	16			4	18	15	29	5	19	5	19
もも (第2・第4金曜日)	10	24	8	22	12	26	10	24	14	28	11	25	9	30			11	25	8	22	12	26	12	26

※ 当日、ご自宅またはセンター1・2階の自動血圧計にて血圧測定を行って会場におこしてください。

(体調が悪い場合は参加をご遠慮ください。)

※ 運動できる服装(スカート×)で、タオル・飲み物をご持参ください。

※ 体操終了後、マット消毒を行いますので、雑巾等をご持参ください。

※ 参加する時は利用証を必ずお持ちになって下さい。

※ 上記日程は、変更になることもありますので、ご留意ください。