

令和3年度 運動教室開催日程

保存版



講師：三澤美穂 健康食育コンシェルジュ

- 参加費 1回300円
- 健幸ポイント 1回につき50ポイント
- ※1～3月開催分は全8回で300ポイント

問い合わせ・申し込み
ひがしかぐら健康くらぶ事務局 (☎83-5431)

教室名	日付	時間	場所	受付期間	定員
歩く為の体づくり運動～体幹トレーニング～①	6月14日 (月)	10:00～11:00	ふれあい交流館第2アリーナ	6月9日まで	15名
歩く為の体づくり運動～体幹トレーニング～②	6月18日 (金)	19:00～20:00			15名
燃えるんピッコロ応援トレーニング～食事と運動見直そう①～	7月9日 (金)	19:00～20:00	総合体育館トレーニングルーム	6月25日～7月6日まで	10名
燃えるんピッコロ応援トレーニング～食事と運動見直そう②～	7月12日 (月)	10:00～11:00	ふれあい交流館第2アリーナ		15名
残暑疲れケア	8月23日 (月)	10:00～11:00	ふれあい交流館第2アリーナ	8月10日～8月18日まで	15名
身体整えヨガ	9月10日 (金)	19:00～20:00	ふれあい交流館第2アリーナ	8月27日～9月7日まで	15名
乳がん啓発運動月間メニュー	10月4日 (月)	10:00～11:00	ふれあい交流館第2アリーナ	9月21日～9月29日まで	15名
歩く為の体づくり運動～体幹トレーニング～①	10月19日 (火)	19:00～20:00	ふれあい交流館2階 会議室5.6	10月4日～10月14日まで	12名
歩く為の体づくり運動～体幹トレーニング～②	10月26日 (火)	19:00～20:00	ふれあい交流館2階 会議室5.6	10月11日～10月21日まで	12名
ウォーキング応援エクササイズ！ ①いろいろなウォーキング	11月5日 (金)	19:00～20:00	総合体育館2階アリーナ	10月22日～11月1日まで	15名
	11月12日 (金)				
	11月19日 (金)				
	11月26日 (金)				
ウォーキング応援エクササイズ！ ②簡単エアロビクス	12月3日 (金)	19:00～20:00	ふれあい交流館2階 会議室5.6	11月19日～11月30日まで	10名
	12月10日 (金)				
	12月17日 (金)				
	12月24日 (金)				
冬季運動不足を解消 ストレッチ&エクササイズ	1月7日 (金)	19:00～20:00	ふれあい交流館2階 会議室5.6	12月20日～12月28日まで	13名
	1月14日 (金)				
	1月21日 (金)				
	1月28日 (金)				
	2月4日 (金)				
	2月18日 (金)				
	2月25日 (金)				
3月4日 (金)					

※実施日時・場所などは変更、または新型コロナウイルスの状況により中止となる場合があります。変更等は通信でお知らせします。

※受付期間以外のお申し込みは受付できません。