

応援します。あなたの健康づくり！ 田主丸保健センター

「健康運動教室」

〈参加料無料〉

(事前申込み不要)

- ※「健康運動教室」は総合支所内、1階 多目的室(室内シューズ必要)で開催します。
- ※各メニューとも1回あたり約30分です。
- ※室内シューズ、汗拭きタオル、水分等の準備は各自でお願いします。
- ※「健康運動教室」のメニューは、都合により変更になる場合がありますので、ご了承ください。
- ※どなたでも参加できますので、当日会場に直接お出ください。

【令和6年7月】スケジュール

開始時間	日	月	火	水	木	金	土
		1日	2日	3日	4日	5日	6日
10:00		健康体操	モーニングストレッチ		健康体操		
14:00						筋力トレーニング	
19:30				ホディーシェイプ			
	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
10:00	モーニングストレッチ	健康体操	モーニングストレッチ		健康体操		
14:00						筋力トレーニング	
19:30				ホディーシェイプ			
	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
10:00	モーニングストレッチ	健康体操	モーニングストレッチ		健康体操		
14:00						筋力トレーニング	
19:30				ホディーシェイプ			
	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
10:00	モーニングストレッチ	健康体操	モーニングストレッチ		健康体操		
14:00						筋力トレーニング	
19:30				ホディーシェイプ			
	28日	29日	30日	31日			
10:00	モーニングストレッチ	健康体操	モーニングストレッチ				
14:00							
19:30				ホディーシェイプ			

【令和6年8月】スケジュール

開始時間	日	月	火	水	木	金	土
					1日	2日	3日
10:00					健康体操		
14:00						筋力トレーニング	
19:30							
	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
10:00	モーニングストレッチ	健康体操	モーニングストレッチ		健康体操		
14:00						筋力トレーニング	
19:30				ホディーシェイプ			
	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
10:00	モーニングストレッチ	健康体操	モーニングストレッチ		健康体操		
14:00						筋力トレーニング	
19:30				ホディーシェイプ			
	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
10:00	モーニングストレッチ	健康体操	モーニングストレッチ		健康体操		
14:00						筋力トレーニング	
19:30				ホディーシェイプ			
	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
10:00	モーニングストレッチ	健康体操	モーニングストレッチ		健康体操		
14:00						筋力トレーニング	
19:30				ホディーシェイプ			

〈お問合せ先等〉

開催場所	開館時間	お問合せ先
田主丸総合支所内 田主丸保健センター多目的室	月曜日～日曜日： 午前9時～午後10時 (休館日：12/29～1/3)	田主丸総合支所市民福祉課 TEL 0943-72-2112 平日 8時30分～17時15分 (木曜日 8時30分～19時)