

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)、又は2階 多目的運動室(室内シューズ不要)で開催します(各メニューとも1回あたり約30分)。

※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。

【平成31年1月】スケジュール

★付きメニュー(網掛け)は、2階多目的運動室で開催

開始時間	日	月	火	水	木	金	土
			1日	2日	3日	4日	5日
10:00							
14:00						筋力トレーニング*	チューブトレーニング*
19:30							
	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12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				リフレッシュストレッチ		筋力トレーニング*	チューブトレーニング*
19:30		チューブトレーニング*		ホテイシェイプ*			
	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19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				リフレッシュストレッチ		筋力トレーニング*	チューブトレーニング*
19:30		チューブトレーニング*		ホテイシェイプ*			
	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26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				リフレッシュストレッチ		筋力トレーニング*	チューブトレーニング*
19:30		チューブトレーニング*		ホテイシェイプ*			
	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				リフレッシュストレッチ			
19:30		チューブトレーニング*		ホテイシェイプ*			

【平成31年2月】スケジュール

★付きメニュー(網掛け)は、2階多目的運動室で開催

開始時間	日	月	火	水	木	金	土
						1日	2日
10:00							
14:00						筋力トレーニング*	チューブトレーニング*
19:30							
	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9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				リフレッシュストレッチ		筋力トレーニング*	チューブトレーニング*
19:30		チューブトレーニング*		ホテイシェイプ*			
	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16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				リフレッシュストレッチ		筋力トレーニング*	チューブトレーニング*
19:30		チューブトレーニング*		ホテイシェイプ*			
	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23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				リフレッシュストレッチ		筋力トレーニング*	チューブトレーニング*
19:30		チューブトレーニング*		ホテイシェイプ*			
	24日	25日	26日	27日	28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				リフレッシュストレッチ			
19:30		チューブトレーニング*		ホテイシェイプ*			

〈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等	月曜日～日曜日：午前9時～午後10時 (休館日：12/29～1/3)	TEL 0943-72-2112 田主丸総合支所市民福祉課