

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でください。

## 【令和8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
10:00					健康体操		
14:00						筋力トレーニング*	
	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11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*	
	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18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日	20日	21日	22日	23日	24日	25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*	
	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*	

## 【令和8年8月】スケジュール

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

### 〈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	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