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11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	7日
10:00	ﾓｰﾆﾝｸﾞｽﾄﾚｯﾁ	健康体操	ﾓｰﾆﾝｸﾞｽﾄﾚｯﾁ		健康体操		
14:00						筋力ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ	
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
10:00	ﾓｰﾆﾝｸﾞｽﾄﾚｯﾁ	健康体操	ﾓｰﾆﾝｸﾞｽﾄﾚｯﾁ		健康体操		
14:00						筋力ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ	
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
10:00	ﾓｰﾆﾝｸﾞｽﾄﾚｯﾁ	健康体操	ﾓｰﾆﾝｸﾞｽﾄﾚｯﾁ		健康体操		
14:00						筋力ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ	
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
10:00	ﾓｰﾆﾝｸﾞｽﾄﾚｯﾁ	健康体操	ﾓｰﾆﾝｸﾞｽﾄﾚｯﾁ		健康体操		
14:00						筋力ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ	
	29日	30日					
10:00	ﾓｰﾆﾝｸﾞｽﾄﾚｯﾁ	健康体操					
14:00							

令和8年度の健康運動教室は、施設整備のため11月をもって終了します。

令和9年4月以降の健康運動教室の開催については、未定です。開催が決定次第、チラシ等でお知らせいたします。

〈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