

令和8年度 介護予防普及啓発事業「リズムで座ってストレッチ(座トレ)」実施日程表

圏域	東	西	中央	西	北	南	
会場	田主丸 保健センター 0943-72-2112	三瀨 生涯学習センター 64-3020	荘島体育館 33-3003	城島げんきかん 62-2122	住宅型有料老人ホーム こがケアアベニュー 38-2525	コミュニティセンター 上津校区会館 21-1086	
	前期	前期	前期	後期	後期	後期	
場所	多目的室①②	集会室	軽運動室	健康フロア①②	わっしょい広場	中会議室	
人数	25	20	25	20	20	20	
曜日	火曜日	木曜日	金曜日	木曜日	水曜日	金曜日	
会場予約	13:00～16:00	9:00～12:00	9:00～11:00	9:00～12:00	9:00～12:00	9:00～12:00	
実施時間	14:00～15:30	10:00～11:30	9:15～10:45	10:00～11:30	10:00～11:30	10:00～11:30	
日程	1回目	6月2日(火)	6月11日(木)	6月19日(金)	10月29日(木)	10月28日(水)	11月13日(金)
	2回目	6月16日(火)	6月25日(木)	7月3日(金)	11月12日(木)	11月11日(水)	11月27日(金)
	3回目	6月30日(火)	7月9日(木)	7月17日(金)	11月26日(木)	11月25日(水)	12月11日(金)
	4回目	7月14日(火)	7月23日(木)	7月31日(金)	12月10日(木)	12月9日(水)	12月18日(金)
	5回目	7月28日(火)	8月6日(木)	8月7日(金)	12月24日(木)	12月23日(水)	1月8日(金)
	6回目	8月4日(火)	8月20日(木)	8月21日(金)	1月7日(木)	1月6日(水)	1月22日(金)
	7回目	8月18日(火)	9月3日(木)	9月4日(金)	1月21日(木)	1月20日(水)	2月5日(金)
	8回目	9月1日(火)	9月17日(木)	9月18日(金)	2月4日(木)	2月3日(水)	2月19日(金)
	9回目	9月15日(火)	10月1日(木)	10月2日(金)	2月18日(木)	2月17日(水)	3月5日(金)
	予備日	無し	10月15日(木)	10月16日(金)	3月4日(木)	3月3日(水)	3月12日(金)