

元気アップ体操教室開催地区 日時一覧表

パスポートなら
1,500円
お得

たのしく、いつも、気分はそうかい、
笑顔でうんどうしましょう!!!

会場：宮川公民館
月曜日 10:30~12:00

- ①4月 8日 ④5月13日 ⑦6月 3日
- ②4月15日 ⑤5月20日 ⑧6月10日
- ③4月22日 ⑥5月27日 ⑨6月17日
- ⑩6月24日

体操、筋トレ、脳トレ
楽しく動いて、笑顔ではつらつ!!

会場：神前ふれあいセンター
月曜日 14:00~15:30

- ①4月 8日 ④5月13日 ⑦6月 3日
- ②4月15日 ⑤5月20日 ⑧6月10日
- ③4月22日 ⑥5月27日 ⑨6月17日
- ⑩6月24日

継続こそ健康の近道。
心身の変化を一緒に楽しみましょう。

会場：大井町生涯学習センター
月曜日(1) 13:30~15:00 (2) 15:15~16:45

- ①4月 8日 ④5月13日 ⑦6月 3日
- ②4月15日 ⑤5月20日 ⑧6月10日
- ③4月22日 ⑥5月27日 ⑨6月17日
- ⑩6月24日

のんき、元気、根気、
笑顔で体操を!

会場：千代川町自治会館
変則で
火・木・金曜日(1) 9:00~10:30 (2) 10:45~12:15

- ①4月 2日(火) ⑤5月 7日(火) ⑧6月 4日(火)
- ②4月 9日(火) ⑥5月16日(木) ⑨6月20日(木)
- ③4月23日(火) ⑦5月30日(木) ⑩6月28日(金)
- ④4月30日(火)

いくつになっても元気に
楽しく過ごしましょう。

会場：穂田野町自治会館2号館
火曜日 14:00~15:30

- ①4月 2日 ⑤5月 7日 ⑧6月 4日
- ②4月 9日 ⑥5月14日 ⑨6月11日
- ③4月16日 ⑦5月21日 ⑩6月18日
- ④4月23日

笑顔でつながる楽しい体操、
心も体も軽やかに

会場：本梅町ふれあいセンター
水曜日 10:30~12:00

- ①4月10日 ④5月 8日 ⑧6月 5日
- ②4月17日 ⑤5月15日 ⑨6月12日
- ③4月24日 ⑥5月22日 ⑩6月19日
- ⑦5月29日

曾我部に元気な風を!

会場：曾我部町公民館
木曜日 13:30~15:00

- ①4月 4日 ④5月 9日 ⑧6月 6日
- ②4月11日 ⑤5月16日 ⑨6月13日
- ③4月25日 ⑥5月23日 ⑩6月20日
- ⑦5月30日

無理なく、楽しく、継続できる
健康づくりをしましょう。

会場：西つつじヶ丘ふれあいセンター
木曜日 14:45~16:15

- ①4月 4日 ⑤5月 9日 ⑧6月 6日
- ②4月11日 ⑥5月16日 ⑨6月13日
- ③4月18日 ⑦5月23日 ⑩6月20日
- ④4月25日

私たちと一緒に楽しく
身体を動かしましょう。

会場：南つつじヶ丘コミュニティセンター
金曜日 9:10~10:40

- ①4月12日 ④5月10日 ⑧6月 7日
- ②4月19日 ⑤5月17日 ⑨6月14日
- ③4月26日 ⑥5月24日 ⑩6月21日
- ⑦5月31日

楽しさと 明るい
笑顔で 健康づくり

会場：南つつじヶ丘コミュニティセンター
金曜日 11:00~12:30

- ①4月12日 ④5月10日 ⑧6月 7日
- ②4月19日 ⑤5月17日 ⑨6月14日
- ③4月26日 ⑥5月24日 ⑩6月21日
- ⑦5月31日

仲間と共に楽しく
元気に体力アップ!

会場：河原林町生涯学習センター
金曜日 14:00~15:30

- ①4月12日 ④5月10日 ⑧6月 7日
- ②4月19日 ⑤5月17日 ⑨6月14日
- ③4月26日 ⑥5月24日 ⑩6月21日
- ⑦5月31日

笑顔と元気とおしゃべりの
花を咲かせましょう。

会場：追分町自治会館
月曜日 10:00~11:30

- ①4月 8日 ④5月13日 ⑦6月 3日
- ②4月15日 ⑤5月20日 ⑧6月10日
- ③4月22日 ⑥5月27日 ⑨6月17日
- ⑩6月24日

笑顔あふれる居場所で
みんな一緒に健康づくりをしましょう

会場：千代川町小林会議所
木曜日 10:00~11:30

- ①4月 4日 ⑤5月 9日 ⑧6月 6日
- ②4月11日 ⑥5月16日 ⑨6月13日
- ③4月18日 ⑦5月23日 ⑩6月20日
- ④4月25日

笑顔のできる健康づくりの
プログラムを楽しみましょう。

会場：篠町 東部文化センター
水曜日 14:00~15:30

- ①4月 3日 ⑤5月 8日 ⑧6月 5日
- ②4月10日 ⑥5月15日 ⑨6月12日
- ③4月17日 ⑦5月29日 ⑩6月19日
- ④4月24日

① 1回毎の参加：600円

※筋トレバンドは実費500円(1本)

② 10回パスポート：4,500円

10回分前払いで10回参加すれば1回あたり450円

持ち物：飲み物、上靴
(穂田野・曾我部・追分・篠町は上靴不要)

体調不良・発熱の場合は、
参加をお控えください。