

令和4年度健康体操クラブ日程表

		月	火	水	木	金
第1・3	午前			宇佐美コミセン	池生涯学習センター	鎌田区民会館
				留田会館(筋)	富士見会館(筋)	泉会館
	午後	玖須美温泉会館	八幡野コミセン		市役所	荻生涯学習センター
		新井区民会館	小室コミセン(筋)			暖香園(筋)
	湯川区民会館(筋)	富戸コミセン(筋)			ふれあいセンター(筋)	
	はばたき(筋)					
第2・4	午前			宇佐美コミセン(筋)	池生涯学習センター(筋)	鎌田区民会館(筋)
				留田会館	富士見会館	泉会館(筋)
	午後	玖須美温泉会館(筋)	八幡野コミセン(筋)		市役所(筋)	荻生涯学習センター(筋)
		新井区民会館(筋)	小室コミセン			暖香園
	湯川区民会館	富戸コミセン				
	はばたき					

健康体操クラブへの参加をご希望の方は高齢者福祉課までご連絡ください。

- 参加可能会場は、1会場のみとなります。
- 上の表からご希望の会場を選択してください。
- 選択した1会場にて、健康体操と筋力トレーニング（月2回ずつ開催）にご参加いただけます。
- ・健康体操 …椅子に座った体操がメインの、音楽に合わせたストレッチ体操です。
- ・筋トレ …専門講師による、椅子に座ったり立ったりの筋力トレーニングです。
- 開催日や開催時間等の詳細は、お問い合わせの際にお伝えいたします。

お問い合わせ

伊東市高齢者福祉課

担当：塚本・山口・田口

☎0557-32-1562