

# 令和6年度 けんこう運動教室



- ★この教室は予約制です。指定の予約開始日から受け付けます。  
定員に達した場合、次回の開催日に優先的にご予約を受け付けます。
- ★動きやすい服装でお越しください。必ず水分補給用の飲み物をお持ちください。
- ★感染症の拡大等により、中止または時間等を変更することがあります。

会 場 : 保健センター  
 時 間 : ①午後1時00分～2時00分(受付 午後12:45～) 定員20人  
 ②午後2時15分～3時15分(受付 午後 2:00～) 定員20人  
 ※ ①または②の時間のいずれかでご予約ください。

月 日		内容	担当講師	予約開始日		
令和6年	4月	5日(金)	筋力アップ体操	健康運動指導士	3月29日(金)	
		18日(木)	慢性痛予防と介護予防体操	健康運動指導士	4月11日(木)	
		25日(木)	貯筋体操	介護予防運動指導員	4月18日(木)	
	5月	7日(火)	ニコニコ体操	健康運動指導士	4月23日(火)	
		16日(木)	貯筋体操	介護予防運動指導員	5月9日(木)	
		28日(火)	リズム体操	スポーツプログラマー	5月21日(火)	
	6月	13日(木)	転倒予防体操	柔道整復師	6月6日(木)	
		18日(火)	ニコニコ体操	健康運動指導士	6月11日(火)	
		27日(木)	筋肉バランスアップ体操	作業療法士	6月20日(木)	
	7月	9日(火)	ニコニコ体操	健康運動指導士	7月2日(火)	
		19日(金)	筋力アップ体操	健康運動指導士	7月12日(金)	
		29日(月)	音楽療法	音楽療法士	7月22日(月)	
	8月	8日(木)	お口の健康体操	歯科衛生士	8月1日(木)	
		19日(月)	慢性痛予防と介護予防体操	健康運動指導士	8月9日(金)	
		28日(水)	転倒予防体操	柔道整復師	8月21日(水)	
	9月	2日(月)	ニコニコ体操	健康運動指導士	8月26日(月)	
		12日(木)	作品づくり	作業療法士	9月5日(木)	
		27日(金)	筋力アップ体操	健康運動指導士	9月20日(金)	
	10月	8日(火)	リズム体操	スポーツプログラマー	10月1日(火)	
		23日(水)	転倒予防体操	柔道整復師	10月16日(水)	
		31日(木)	慢性痛予防と介護予防体操	健康運動指導士	10月24日(木)	
	11月	8日(金)	転倒予防体操	柔道整復師	11月1日(金)	
		15日(金)	筋力アップ体操	健康運動指導士	11月8日(金)	
		28日(木)	筋肉バランスアップ体操	作業療法士	11月21日(木)	
	12月	3日(火)	ニコニコ体操	健康運動指導士	11月26日(火)	
		11日(水)	慢性痛予防と介護予防体操	健康運動指導士	12月4日(水)	
		23日(月)	音楽療法	音楽療法士	12月16日(月)	
	令和7年	1月	9日(木)	貯筋体操	介護予防運動指導員	12月24日(火)
			17日(金)	筋力アップ体操	健康運動指導士	1月10日(金)
			27日(月)	お口の健康体操	歯科衛生士	1月20日(月)
		2月	5日(水)	慢性痛予防と介護予防体操	健康運動指導士	1月29日(水)
			13日(木)	貯筋体操	介護予防運動指導員	2月6日(木)
			27日(木)	作品づくり	作業療法士	2月20日(木)
3月		7日(金)	筋力アップ体操	健康運動指導士	2月28日(金)	
		18日(火)	ニコニコ体操	健康運動指導士	3月11日(火)	
		25日(火)	リズム体操	スポーツプログラマー	3月18日(火)	

《ご予約・お問い合わせ先》 一宮町地域包括支援センター 0475-40-1055