

令和5年 2月8日

令和 5年度 健康運動教室日程表

水木学区コミュニティ推進会 健康推進部

1. 日 程:毎月第2、第4金曜日、ただし変更する事もあります。
2. 場 所:水木交流センター内、泉が森体育館
3. 注意事項:自分の体調に合わせて、無理の無い運動を心掛けて下さい。

※新型コロナウイルス二次感染拡大の恐れ要請が発生した時は、開催日中止することもあります。ご了解ください。

					体 育 館
NO.	実施月日		曜 日	内 容	13:00~15:00
1	4	28	第4金	開講式・運動	○
2	5	12	第2金	体力測定・運動	
3		26	第4金	運 動	
	6	9	第2金	休み（特定検診日）	○
4		23	第4金	健康講話・運動	
5	7	14	第2金	運動	○
6		28	第4金		
	8	11	第2金	休み（山の日）	
		25	第4金	休み	
7	9	8	第2金	運 動	○
8		22	第4金		
9	10	13	第2金		
10		27	第4金		
11	11	10	第2金		
12		24	第4金		
13	12	8	第2金	健康講話・運動	○
14		22	第4金	運動	○
15	R6	12	第2金		
16	1	26	第4金		
17	2	9	第2金	休み（天皇誕生日）	
		23	第4金		
18	3	8	第2金	運 動	○
19		22	第4金	運動・閉講式	○