

令和6年度 後期 「機能回復訓練」「健康保持増進」事業実施日程表

センター又は講師の都合により変更することがあります。

教室名	らくらく健康体操			いきいき元気体操				シニア向け筋トレ			
講師	矢島 純子			上野 浩一				下郷 亜紀			
曜日	月曜日			火曜日				木曜日			
時間	13:30~15:00			10:00~11:30				10:00~11:30			
場所	大広間			大広間				大広間			
10月	7日	21日		8日	15日	22日	29日	10日	17日	31日	
11月	11日	25日		5日	12日	19日	26日	7日	14日	28日	
12月	2日	16日		3日	10日			12日	26日		
1月	6日	20日						9日	23日		
2月	3日	17日									

教室名	わくわくクッキング	日体大土曜筋トレ (有酸素運動)			日体大土曜筋トレ (基礎的筋トレ)			
講師	大泉 里織	日体大院生			日体大院生			
曜日	水曜日	土曜日			土曜日			
時間	10:00~12:30	10:00~11:00			10:00~11:00			
場所	調理室	施設周辺又は大広間			大広間			
10月	16日	12日	19日	26日				
11月	20日	16日	30日					
12月	18日							
1月	15日							
2月	19日				1日	8日	15日	22日
3月					1日			

【問合せ】 川崎市中原老人福祉センター(電話:044 - 777 - 6000)