

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)