

# 令和6年度 健康運動“ひまわり”教室日程表

## B1 教室

会 場 げんき21 多目的ホール  
 武道館アリーナ  
 時 間 10:00~11:30  
 スタッフ 運動インストラクター 美浪まゆみ  
 健康運動実践指導者 石上真那斗  
 保健師または看護師



回数	日程	曜日	先生	回数	日程	曜日	先生
1	5月 9日	木	美浪先生	11	10月 16日	木	石上先生
2	5月 23日	木		12	10月 31日	木	
3	6月 6日	木		13	11月 14日	木	
4	6月 20日	木		14	11月 28日	木	
5	7月 4日	木		15	12月 12日	木	
6	7月 18日	木		16	1月 16日	木	
7	8月 22日	木		17	1月 30日	木	
8	9月 5日	木		18	2月 13日	木	
9	9月 19日	木		19	2月 27日	木	
10	10月 3日	木		20	3月 13日	木	

※今年度のひまわり教室は、美浪先生と石上先生が担当します。ストレッチや低強度の体操などを中心とした運動を行います。

※実施時間は、木曜日の10:00~11:30に変更になりましたので、ご注意ください。

※会場は、げんき21、武道館で全20回実施予定ですが、各行事等の関係で変更となる可能性があります。ご了承のほどお願い申し上げます。

※動きやすい服装と運動靴、タオル、水分補給のための飲み物を用意してきてください。

※初回教室参加時に、スポーツ保険料・雑費として、500円を徴収いたします。

連絡： 遠軽町地域包括支援センター Tel 42-9988  
 遠軽町社会福祉協議会 Tel 42-0317

