

令和6年度 健康運動 “ちゅうりっぷ” 教室日程表

S教室

会 場 げんき21 多目的ホール
総合体育館アリーナ
時 間 10:00~11:30
スタッフ 健康運動実践指導者 赤塚大介
保健師または看護師



回数	日程	曜日
1	5月14日	火
2	5月28日	火
3	6月11日	火
4	6月25日	火
5	7月9日	火
6	7月23日	火
7	8月6日	火
8	8月27日	火
9	9月17日	火
10	10月1日	火

回数	日程	曜日
11	10月15日	火
12	10月29日	火
13	11月12日	火
14	11月26日	火
15	12月10日	火
16	1月14日	火
17	1月28日	火
18	2月18日	火
19	3月4日	火
20	3月18日	火

※5月16日(木)、9月10日(火)、2月4日(火)は機能測定を実施します。

- ※今年度のちゅうりっぷ教室は、赤塚先生が担当します。筋力強化運動を中心とした運動を行います。また希望者に対して定期的に機能測定を実施します。
- ※実施時間は、火曜日の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を主として、総合体育館で全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

