

令和6年度 健康運動 “おとこ組” 教室日程表

おとこ組

会 場 げんき21 多目的
武道館アリーナ
総合体育館アリーナ

時 間 13:30~15:00

スタッフ 健康運動実践指導者 赤塚大介氏
3B 体操指導士 渡辺香織氏
運動インストラクター 美浪まゆみ氏
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 8日	水	赤塚先生	11	10月16日	水	美浪先生
2	5月22日	水		12	10月30日	水	
3	6月 5日	水		美浪先生	13	11月13日	水
4	6月19日	水	14		11月27日	水	
5	7月 3日	水	15		12月11日	水	
6	7月17日	水	16		1月15日	水	
7	8月21日	水	17		1月29日	水	
8	9月 4日	水	18		2月12日	水	
9	9月18日	水	19		2月26日	水	
10	10月 2日	水	20	3月19日	水		

- ※今年度のコスモス教室は、渡辺先生と美浪先生が担当します。音楽や道具を使った運動、筋力強化運動など、さまざまな運動を行います。
- ※実施時間は、13:30~15:00に変更となりましたので、ご注意ください。
- ※会場は、げんき21を主として、武道館、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

