

令和7年度 健康運動“コスモス”教室日程表

A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 スポーツ協会 赤塚大介氏
 石上真那斗氏
 体操指導者 小柴くるみ氏
 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21日	水	赤塚先生	11	10月 1日	水	小柴先生
2	6月 4日	水		12	10月15日	水	
3	6月18日	水	美浪先生	13	10月29日	水	
4	7月 2日	水		14	11月12日	水	
5	7月16日	水		15	11月26日	水	
6	7月30日	水		16	12月 4日	木	石上先生
7	8月 6日	水		17	12月17日	水	小柴先生
8	8月27日	水		18	1月21日	水	
9	9月10日	水		19	2月18日	水	
10	9月17日	水		20	3月18日	水	

- ※今年度のコスモス教室は、赤塚先生、美浪先生、小柴先生、石上先生が担当します。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。
- ※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

