

令和7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
 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
1	5月15日	木	美浪先生
2	5月29日	木	
3	6月12日	木	
4	6月26日	木	
5	7月10日	木	
6	7月31日	木	
7	9月 4日	木	
8	9月25日	木	
9	10月 2日	木	
10	10月16日	木	

回数	日程	曜日	先生
11	10月30日	木	石上先生
12	11月13日	木	
13	11月27日	木	
14	12月11日	木	
15	1月15日	木	
16	1月29日	木	
17	2月 5日	木	
18	2月19日	木	
19	3月 5日	木	
20	3月19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。
- ※会場は、げんき21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

