

令和7年度 健康運動 “ラベンダー” 教室日程表

B2 教室

会 場 げんき21 多目的ホール
 時 間 13:30~15:00
 スタッフ 3B 体操指導者 渡辺 香織 氏
 健康運動実践指導者 石上真那斗 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15日	木	渡辺 先生	11	10月30日	木	渡辺 先生
2	5月29日	木		12	11月13日	木	
3	6月12日	木		13	11月27日	木	
4	6月26日	木		14	12月11日	木	
5	7月10日	木		15	1月15日	木	石上 先生
6	7月31日	木		16	1月29日	木	
7	9月 4日	木		17	2月 5日	木	
8	9月25日	木		18	2月19日	木	
9	10月 2日	木		19	3月 5日	木	
10	10月16日	木		20	3月19日	木	

- ※今年度のラベンダー教室は、渡辺先生、石上先生が担当します。渡辺先生の教室では音楽や道具を使った体操を中心とした運動、石上先生の教室では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

