

# 令和7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  
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  
3B体操指導士  
運動インストラクター  
調理実習講師  
保健師または看護師

赤塚 大介 氏  
渡辺 香織 氏  
美浪 まゆみ氏  
市原 栄養士



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15日	水	渡辺先生
2	6月4日	水		12	10月29日	水	
3	6月18日	水	美浪先生	13	11月12日	水	
4	7月2日	水		14	11月26日	水	
5	7月16日	水		15	12月4日	木	
6	7月30日	水		16	12月17日	水	
7	8月27日	水		17	1月21日	水	赤塚先生
8	9月10日	水	18	2月12日	木		
9	9月17日	水	19	2月18日	水		
10	10月1日	水	渡辺先生	20	3月18日	水	

- ※今年度のおとこ組教室は、渡辺先生、美浪先生、赤塚先生が担当します。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。また、2月12日(木)には調理実習を予定しております。
- ※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

