

令和8年度 健康運動「A コスモス」教室日程表

会 場： げんき21 多目的ホール
 総合体育館 アリーナ
 武道場（柔剣道場）

時 間： 10:00 ~ 11:30

講 師： 運動インストラクター 美浪まゆみ氏
 前島芽衣氏

スタッフ： 保健師、看護師及び教室担当者



| 回数 | 日 | 曜 | 曜日 | 先生 | 回数 | 日 | 曜 | 曜日 | 先生 |
|----|--------|---|----|------|----|--------|---|----|------|
| 1 | 5月14日 | | 木 | 美浪先生 | 11 | 11月11日 | | 水 | 前島先生 |
| 2 | 5月28日 | | 木 | | 12 | 11月25日 | | 水 | |
| 3 | 6月11日 | | 木 | | 13 | 12月10日 | | 木 | |
| 4 | 6月25日 | | 木 | | 14 | 12月24日 | | 木 | |
| 5 | 7月9日 | | 木 | | 15 | 1月14日 | | 木 | |
| 6 | 7月29日 | | 水 | | 16 | 1月21日 | | 木 | |
| 7 | 8月27日 | | 木 | | 17 | 2月10日 | | 水 | |
| 8 | 9月17日 | | 木 | | 18 | 2月24日 | | 水 | |
| 9 | 10月8日 | | 木 | | 19 | 3月10日 | | 水 | |
| 10 | 10月22日 | | 木 | | 20 | 3月25日 | | 木 | |

今年度のコスモス教室は、美浪先生、前島先生が担当します。音楽や道具を使用した運動や筋力運動など様々な運動を行います。

会場はげんき21、総合体育館及び武道館で全20回実施の予定ですが、各行事等の関係で会場や期日に変更する場合がありますので、ご承知をお願い致します。

服装は、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来て下さい。

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

