

# 令和8年度 健康運動「B1 ひまわり」教室日程表

会 場：げんき21 多目的ホール  
 総合体育館 アリーナー  
 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 程	曜 日	先 生	回数	日 程	曜 日	先 生
1	5月7日	木	前島先生	11	11月5日	木	前 島 先生
2	5月21日	木	美浪先生	12	11月26日	木	
3	6月4日	木	前島先生	13	12月3日	木	
4	6月18日	木	美 浪 先生	14	12月17日	木	
5	7月1日	水		15	1月20日	水	
6	7月23日	木	前 島 先生	16	1月28日	木	
7	8月6日	木		17	2月4日	木	
8	9月10日	木		18	2月25日	木	
9	10月1日	木		19	3月4日	木	
10	10月15日	木		20	3月18日	木	

今年度のひまわり教室は、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及び総合体育館で全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

