

令和8年度 健康運動「おとこ組」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
 武道場（柔剣道場）

時 間： 13:30 ~ 15:00

講 師： 運動インストラクター 美浪まゆみ氏
 健康運動実践指導者 石上真那斗氏

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14日	木	美 浪 先生	11	11月11日	水	石 上 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	

今年度のおとこ組教室は、美浪先生、石上先生が担当します。音楽や道具を使用した運動やストレッチ及び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

