

## 令和8年度 健康運動 「B2 ラベンダー」教室日程表

会 場： げんき21 多目的ホール  
 げんき21 リフレッシュ室  
 時 間： 13:30 ~ 15:00  
 講 師： 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 7日	木	石 上 先 生	11	11月 5日	木	石 上 先 生
2	5月21日	木		12	11月26日	木	
3	6月 4日	木		13	12月 3日	木	
4	6月18日	木		14	12月17日	木	
5	7月 1日	水		15	1月20日	水	
6	7月23日	木		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	

今年度のラベンダー教室は、石上先生が担当します。道具を使用したストレッチ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が変わる場合も有りますので、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

