

令和8年度 健康運動 「S ちゅうりっぷ」教室日程表

会 場：げんき21 多目的ホール
 時 間：10:00～11:30
 講 師：健康運動実践指導者 赤塚大介氏
 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12日	火	赤塚先生	11	10月27日	火	赤塚先生
2	5月26日	火		12	11月10日	火	
3	6月16日	火		13	11月24日	火	
4	6月30日	火		14	12月 8日	火	
5	7月14日	火		15	12月22日	火	
6	7月28日	火		16	1月19日	火	
7	9月 1日	火		17	2月 2日	火	
8	9月15日	火		18	2月16日	火	
9	9月29日	火		19	3月 2日	火	
10	10月6日	火		20	3月16日	火	

※6月2日(火)、10月13日(火)、2月9日(火)は機能測定を実施します。

今年度のちゅうりっぷ教室は、赤塚先生が担当します。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

