

# 簡身体操教室・お気軽運動教室予定表(総合保健医療センター)

## 簡身体操教室

毎週火曜日開催(祝休日・年末年始除く)

①～③は同じ内容です(③の回は運動後にミニ講話があります)。

令和2年9月	1日(火)	8日(火)	15日(火)	29日(火)
①午前9時30分～9時55分	1～4月生	5～8月生	9～12月生	1～4月生
②午前10時15分～10時40分	5～8月生	9～12月生	1～4月生	5～8月生
③午前11時00分～11時35分	9～12月生	1～4月生	5～8月生	9～12月生

令和2年10月	6日(火)	13日(火)	20日(火)	27日(火)
①午前9時30分～9時55分	5～8月生	9～12月生	1～4月生	5～8月生
②午前10時15分～10時40分	9～12月生	1～4月生	5～8月生	9～12月生
③午前11時00分～11時35分	1～4月生	5～8月生	9～12月生	1～4月生

## お気軽運動教室

毎週金曜日開催(祝休日・年末年始除く)

①～②は同じ内容です。



令和2年9月	4日(金)	11日(金)	18日(金)	25日(金)
①午後1時30分～2時20分	1～6月生	7～12月生	1～6月生	7～12月生
②午後2時40分～3時30分	7～12月生	1～6月生	7～12月生	1～6月生

令和2年10月	2日(金)	9日(金)	16日(金)	23日(金)	30日(金)
①午後1時30分～2時20分	1～6月生	7～12月生	1～6月生	7～12月生	1～6月生
②午後2時40分～3時30分	7～12月生	1～6月生	7～12月生	1～6月生	7～12月生

□1回あたりの定員は25名とさせていただきます。

□例えば10月に生まれた方は、9月の簡身体操教室には、1日の③回目、8日の②回目、15日の①回目、29日の③回目に参加できます。お間違えのないように予定表をご確認ください。

□ご家族で参加される場合、代表者を決めていただき、その方の生まれた月の回に全員で参加することもできます。

□予定表は2か月ごとに更新します。会場で配付するほか、健康管理事業団のホームページにも掲載します。

