

令和 8 年度

健康スマイル体操 年間予定表



**楽しく健康維持！ シルバー会員は無料です！
みんなで参加しよう！**

シルバーでは、皆さんの生き生きとした生活のお手伝いの一環として、福祉部会主催で体操教室を毎月 2 回開催しています。運動習慣がない方でも気兼ねなく参加できる内容になっています。会員は無料で参加できますので、是非ご参加ください。

また、会員でない方も 1 回 300 円で参加可能です。お友達を誘って、一緒に楽しみましょう。

場 所： センター 本所 会議室

時 間： 10：15～

(1 時間程度)

講 師： 日野 文子先生

持ち物： フェイスタオル、上履き
水分補給用の飲み物



※ 参加連絡は不要です。
直接センターへお越しください。

	1 回 目 10：15～	2 回 目 10：15～
4 月	2 日 (木)	16 日 (木)
5 月	7 日 (木)	21 日 (木)
6 月	4 日 (木)	18 日 (木)
7 月	2 日 (木)	16 日 (木)
8 月	6 日 (木)	20 日 (木)
9 月	3 日 (木)	17 日 (木)
10 月	1 日 (木)	15 日 (木)
11 月	5 日 (木)	19 日 (木)
12 月	3 日 (木)	17 日 (木)
1 月	7 日 (木)	21 日 (木)
2 月	4 日 (木)	18 日 (木)
3 月	4 日 (木)	18 日 (木)

※日程は都合により変更する場合がございます。