

イベントカレンダー【2月】

楽

らくらく体操

ご

ご当地体操

SOFT

SOFT(スローエアロビック)

健

八王子けんこう体操(サポーター付)

体

からだチェック

健サポ
DVD

30分体操プログラム

日	月	火	水	木	金	土
1 休館	2	3  ※カラオケ利用不可	4	5	6  ※ご当地体操	7
8 休館	9 健サポ DVD	10  ※カラオケ利用不可	11 休館	12 樂	13  ※ご当地体操	14
15 休館	16	17  ※カラオケ利用不可	18	19 体	20 健	21
22 休館	23 休館	24  ※カラオケ利用不可	25	26 樂	27  ※ご当地体操	28

自由参加の催し物

朝のラジオ体操

月~土 9:20

一日の始まりに
体を動かそう！



からだチェック

体 2/19(木)
10:00~11:00

体力測定・筋肉量測定

筋肉量測定(筋肉量・筋質等を測定)※ペースメーカー使用中の方は測定できません。※薬剤師によるお薬相談もできます。



楽

らくらく体操♪

2/12(木)10:00~10:30

2/26(木)10:00~11:00

八王子けんこう体操や音楽などを
使った運動プログラムです。

【講師】第2木曜日:健康づくりサポーター
第4木曜日:音楽療法士

※第4木曜日のみ予約制
申込み:お電話で 先着15名

八王子けんこう体操

月・水・木・金
9:30~10:00

健 の日は健康づくりサポーター等と一緒に
体操を行います。

ご の日は全国各地域の体操の動画を流します。

健サポ
DVD

の日は健康づくりサポーターによる
30分間の体操プログラムを流します。



SOFT(スローエアロビック)

毎週火曜日

①9:30~10:15(録画配信)

②10:30~11:15(生配信)

プロの講師による体操教室。体に無理のない動きを繰り返し
行い、運動が苦手な方でも取り組みやすい体操です。

①は録画配信、②は生配信をスクリーンに映して行います。

※①②どちらか一方にご参加ください。