

# イベントカレンダー【4月】

楽 らくらく体操      こ 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)      健サポ 30分体操プログラム      花 フラワーフェスティバル

日	月	火	水	木	金	土
3/29 休館	3/30	3/31 <b>SOFT</b> ※カラオケ利用不可	1	2	3 <span>こ</span>	4
5 休館	6	7 <b>SOFT</b> ※カラオケ利用不可	8	9 <span>楽</span> ※カラオケ利用不可	10 <span>こ</span>	11
12 休館	13 健サポ DVD	14 <b>SOFT</b> ※カラオケ利用不可	15	16	17 <span>健</span>	18
19 休館	20	21 <b>SOFT</b> ※カラオケ利用不可	22	23 <span>楽</span> ※カラオケ利用不可	24 <span>こ</span>	25 <span>花</span>
26 <span>花</span> 休館	27 健サポ DVD	28 <b>SOFT</b> ※カラオケ利用不可	29 休館	30	5/1 <span>こ</span>	5/2

## 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!



### 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。

こ 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。

### 花 フラワーフェスティバル

由木

4/25(土)、4/26(日)  
10:00～15:00

#### 握力測定

南大沢中郷公園にて握力測定を  
行います。ぜひご参加ください。

### 楽 らくらく体操

4/9(木) 10:00～10:30  
4/23(木) 10:00～11:00

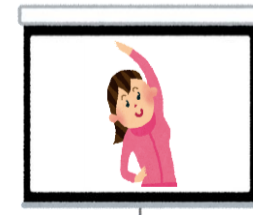
八王子けんこう体操や音楽などを使  
った運動プログラムです。

【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 先着15名

### **SOFT** SOFT(スローエアロビック)

毎週火曜日

① 9:30～10:15(録画配信)  
② 10:30～11:15(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。**