

イベントカレンダー【5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 か からだ測定会


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

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。

か からだ測定会

5/21(木)
10:00～11:00

- ・握力
- ・開眼片足立ち
- ・歩行速度
- ・筋肉量測定*

※ 筋肉量測定は、ペースメーカー
使用中の方は測定できません。

楽 らくらく体操

5/14(木) 10:00～10:30
5/28(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(予約不要)◆

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。

