

イベントカレンダー【8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

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

楽

らくらく体操♪

8/13(木)10:00～10:30

8/27(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

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。