

イベントカレンダー【9月】

楽 らくらく体操

ご ご当地体操

 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 DVD 30分体操プログラム

体 からだ測定会

日	月	火	水	木	金	土
8/30 休館	8/31	1  ※カラオケ利用不可	2 健サポ DVD	3	4 ご ※ご当地体操	5
6 休館	7	8  ※カラオケ利用不可	9 健サポ DVD	10 楽 ※カラオケ利用不可	11 ご ※ご当地体操	12
13 休館	14	15  ※カラオケ利用不可	16 健サポ DVD	17	18 健	19
20 休館	21 敬老の日 ※祝日ですが開館日です	22 休館	23 休館	24 楽	25 ご ※ご当地体操	26 センターまつり
27 センターまつり 体	28	29  ※カラオケ利用不可	30 健サポ DVD	10/1	10/2 ご ※ご当地体操	10/3

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！



体

からだ測定会

9/27(日)

【受付】10:00～15:00

健骨度

お口の運動測定

血管年齢測定

※センターまつりで実施します。

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が
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。



楽

らくらく体操♪

9/10(木)10:00～10:30

9/24(木)10:00～11:00

八王子けんこう体操や懐メロに
合わせ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(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。

