

イベントカレンダー【1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

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



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。

の日は全国各地域の体操の動画を流します。

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

1/8(木) 10:00～10:30

1/22(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



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。