

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

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 SOFT ※カラオケ利用不可	7	8 樂 ※カラオケ利用不可	9 ご ※ご当地体操	10
11 休館	12 休館	13 SOFT ※カラオケ利用不可	14	15	16 健	17
18 休館	19	20 SOFT ※カラオケ利用不可	21	22 樂	23 ご ※ご当地体操	24
25 休館	26 健サポ DVD	27 SOFT ※カラオケ利用不可	28	29	30 ご ※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



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。

ご 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♪

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

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。