

イベントカレンダー【12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)
- 体

からだチェック
- 健サポ
DVD

30分体操プログラム

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

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

からだチェック

12/18(木)

10:00～11:00

健骨度測定

骨の状態をチェックします。
薬剤師によるお薬相談もできます。

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♪

12/11(木)10:00～10:30

12/25(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。健康
づくりサポーターや保健師が一緒
に行います。

※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。

