

イベントカレンダー【7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** 30分体操プログラム


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

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

7/9(木) 10:00～10:30
7/23(木) 10:00～11:00

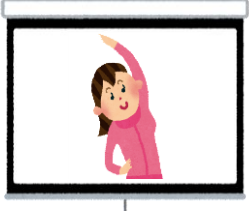
八王子けんこう体操や音楽などを使
った運動プログラムです。

【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

SOFT(スローエアロビック)

毎週火曜日

① 9:30～10:15(録画配信)
② 10:30～11:15(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。