

2024年度(令和6年度) シニアのための運動塾 日程表

2024年4月1日現在

★無理なく体操を継続していく方法を学ぶ教室です。として、膝腰などに痛み等があり、運動の必要がある65歳以上の方に実施します。
椅子に座った状態で、ストレッチや筋力運動を行います。3回目に栄養と運動講座を行います。

時間:各コース 10:00~11:30 (受付開始 9:30~)

定員:各コース30人(抽選)

コース	第1回目	第2回目	第3回目	第4回目	会場	申込期間
1	4月25日(木)	5月9日(木)	5月23日(木)	6月6日(木)	衣笠コミュニティセンター 体育館	3/1~4/11
2	5月14日(火)	5月28日(火)	6月11日(火)	6月25日(火)	追浜コミュニティセンター 集会室	4/1~4/30
3	7月5日(金)	7月19日(金)	8月2日(金)	8月16日(金)	ウエルシティ市民プラザ 市民ホール	6/1~6/25
4	7月8日(月)	7月22日(月)	8月5日(月)	8月19日(月)	浦賀コミュニティセンター 集会室	6/1~6/25
5	9月13日(金)	9月27日(金)	10月11日(金)	10月25日(金)	久里浜コミュニティセンター 集会室	8/1~9/1
6	10月15日(火)	10月29日(火)	11月12日(火)	11月26日(火)	衣笠コミュニティセンター 体育館	9/1~10/1
7	11月6日(水)	11月20日(水)	12月4日(水)	12月18日(水)	ウエルシティ市民プラザ 市民ホール	10/1~10/27
8	令和7年1月17日(金)	令和7年1月31日(金)	令和7年2月14日(金)	令和7年2月28日(金)	大津コミュニティセンター 体育室	12/1~1/5

※令和7年1月17日からの大津コミュニティセンター会場は手話通訳がつく教室です。

※お申込みはコールセンター(電話046-822-4000、FAX046-822-2539)かネット申込で。



担当:民生局 健康部 健康増進課
TEL:046-822-8135
FAX:046-822-4302