

2025年度(令和7年度) シニアのための運動塾 日程表

座って行うストレッチと筋力運動が中心です。1回目に体力測定を行います。血圧測定は毎回行います。

※年度内1人1回のみのお申し込みをいたします。医師から運動の注意を受けている方は参加できません。

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	会場	申込期間
1	4月25日(金)	5月9日(金)	5月23日(金)	久里浜コミュニティセンター 集会室	3/1~4/2
2	5月14日(水)	5月28日(水)	6月11日(水)	追浜コミュニティセンター 集会室	3/15~4/21
3	7月8日(火)	7月22日(火)	8月5日(火)	ウェルシティ市民プラザ 市民ホール	5/15~6/16
4	7月9日(水)	7月23日(水)	8月6日(水)	浦賀コミュニティセンター 集会室	5/15~6/16
5	9月8日(月)	9月22日(月)	10月6日(月)	久里浜コミュニティセンター 集会室	7/15~8/17
6	10月15日(水)	10月29日(水)	11月12日(水)	衣笠コミュニティセンター 体育館	9/1~9/22
7	11月6日(木)	11月20日(木)	12月4日(木)	ウェルシティ市民プラザ 市民ホール	9/15~10/19
8	令和8年1月13日(火)	令和8年1月27日(火)	令和7年2月10日(月)	大津コミュニティセンター 体育室	11/15~12/21

※令和8年1月13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。

※お申し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。

