

## 第一地区 下半期予定表(10月～3月)

2008.08.25現在

月	日	曜	時間	場所	内容【費用は参加費に含まれます】
10	4	土	9:30～12:00	浅間温泉文化センター	オリエンテーション・講演会
	30	木	8:30～12:00	総合体育館(サブ)	体力測定
11	5	水	9:30～11:30	第一地区福祉ひろば	運動指導・健康相談・データ転送・体力測定結果返却
			詳細後日	第二地区調理室	料理教室
12	2	火	9:30～11:30	第一地区福祉ひろば	データ転送
	4	木	13:30～15:00	中央公民館レクリエーション室	自重負荷トレーニング
	18	木	13:30～15:00	中央公民館レクリエーション室	自重負荷トレーニング
			13:30～15:00	未定	ヨガ教室
1	7	水	9:30～11:30	第一地区福祉ひろば	データ転送
			詳細後日	未定	ヨガ教室
			詳細後日	未定	ニュースポーツ
			詳細後日	未定	自重負荷トレーニング
2	16	月	9:30～11:30	第一地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・健康相談
3	4	水	9:30～11:30	第一地区福祉ひろば	データ転送
			詳細後日	未定	ニュースポーツ
			詳細後日	未定	ヨガ教室
			詳細後日	未定	ウォーキング

カリキュラム&集団指導(アンダーライン:主催参加、その他:任意参加)、3つを別日程で実施			
12月	<u>自重負荷運動</u>	自重負荷運動	ヨガ教室
1月	<u>ヨガ教室</u>	ニュースポーツ	自重負荷トレーニング
3月	<u>ニュースポーツ</u>	ヨガ教室	ウォーキング

はどのカリキュラムに参加しても3回全て参加しても構いません。第一地区は ” ” になります。  
 (2008年8月25日現在での予定です。若干の予定変更はございますのでご了承ください)