

平成20年度後期(10～3月) いきいき健康ひろば 今井地区 日程表

月	日	日	時間	場所	内容
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 (全地区合同)
	10	金	8:30～12:00	神林体育館	体力測定
11	5	水	9:30～12:00	梓水苑	お楽しみウォーキング会
	21	金	9:30～12:00	今井地区福祉ひろば	健康相談&運動指導&データ転送
12	1	月	9:30～11:30	今井地区福祉ひろば	簡単フィットネス
	3	水	13:30～15:30	和田地区公民館和室	自重負荷運動
	8	月	13:30～15:30	島立福祉ひろば	ヨガ
	19	金	<u>9:30～11:30</u>	今井地区福祉ひろば	<u>データ転送など</u>
1	13	火	13:30～15:30	新村地区福祉ひろば	栄養講座
	14	水	13:30～15:30	笹賀地区福祉ひろば	笑いの講座
	15	木	9:30～11:30	鎌田公民館大会議室	自重負荷運動
	16	金	<u>9:30～11:30</u>	今井地区福祉ひろば	<u>データ転送など</u>
2	6	金	9:30～12:00	今井地区公民館	調理実習
	24	火	9:30～12:00	今井地区福祉ひろば	健康相談&運動指導&データ転送
3	2	月	9:30～11:30	神林地区福祉ひろば	自重負荷運動
	11	水	13:30～15:30	和田地区公民館和室	レクリエーション
	12	木	13:30～15:30	島立福祉ひろば	栄養講座
	16	月	<u>9:30～11:30</u>	今井地区福祉ひろば	<u>データ転送など</u>

は、どのカリキュラムに参加しても、3回すべて参加しても構いません。

下線の日には熟大メイトを必ずお持ちください。