

平成20年度後期(10～3月) いきいき健康ひろば 城北地区 日程表

月	日	曜	時間	場所	内容
10	4	土	9:30開演、10:00開場 12:00終了予定	浅間文化センター	オリエンテーション・講演会
	20	月	8:30～12:00	総合体育館	体力測定 アンダーラインが該当地区の体力測定日となっております。ご都合がつかない場合は、3日間のうち、ご都合のよい日を選び、御参加下さい。
	23	木	8:30～12:00	総合体育館	
	28	火	8:30～12:00	四賀体育館	
	29	水	8:30～12:00	総合体育館	
11	7	金	9:00～12:30	城北福祉ひろば	個別相談【データ転送 & 健康相談】
	28	金	9:30～12:00	城北福祉ひろば(調理室)	調理実習
12	5	金	9:30～12:00	城北福祉ひろば	トレーナーによる【データ転送】
	9	火	9:30～12:00	里山辺体育館	自重負荷トレーニング
	11	木	9:30～12:00	総合体育館 (2階サブアリーナ)	レクリエーション ～楽しい大人の遊び Part1～
	15	月	9:30～12:00	四賀福祉ひろば	そばうち大会
1	13	火	9:30～12:00	岡田体育館	自重負荷トレーニング
	16	金	9:30～12:00	城北福祉ひろば	トレーナーによる【データ転送】 & 栄養相談
	22	木	10:00～12:00 (集合:9:30)	城山ボール	新春！ボーリング大会
	26	月	9:30～12:00	里山辺体育館	レクリエーション ～楽しい大人の遊び Part2～
2	6	金	9:00～12:30	城北福祉ひろば	個別相談【データ転送 & 健康相談】
3	6	金	9:30～12:00	城北福祉ひろば	トレーナーによる【データ転送】
	18	水	13:30～17:00	岡田福祉ひろば	栄養講座
	23	月	9:00～12:30	四賀福祉ひろば	栄養講座
	24	火	9:00～12:30	里山辺福祉ひろば	栄養講座

■ は、文化的カリキュラム(アンダーライン:主催参加)
どのカリキュラムに参加しても、3回全てに参加して頂いても構いません。詳細は、別途連絡致します。