

島内地区 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
	9	木	8:30～12:00	島内体育館	体力測定
11	13	木	13:30～16:00	島内福祉ひろば	データ転送・運動指導・健康相談・ 体力測定結果返却
			詳細後日	島内公民館調理室	料理教室
12	11	木	13:30～15:30	島内福祉ひろば	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	9	金	13:30～15:30	島内福祉ひろば	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	20	金	13:30～16:00	島内福祉ひろば	データ転送・運動指導・健康相談
3	12	木	13:30～15:30	島内福祉ひろば	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	自重負荷運動 自重負荷運動 <u>ヨガ教室</u>
1月	ヨガ教室 ニュースポーツ <u>自重負荷トレーニング</u>
3月	ニュースポーツ ヨガ教室 <u>ウォーキング</u>

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。島内地区は ” ” 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)