

浴室・イベントカレンダー【5月】

男 男性のみが入浴可 楽 らくらく体操 体 からだチェック
女 女性のみが入浴可 健 八王子けんこう体操(サポーター付) SA スローエアロビック

日	月	火	水	木	金	土
4/28 休館	4/29 休館	4/30 SA ※カラオケ利用不可	1 ♨️ 女 楽	2	3 休館 (憲法記念日)	4 休館 (みどりの日)
5 休館 (こどもの日)	6 休館 (振替休日)	7 SA ※カラオケ利用不可	8 ♨️ 男	9	10 ♨️ 女 健	11
12 休館	13 ♨️ 男	14 SA ※カラオケ利用不可	15 ♨️ 女 楽	16 体	17 ♨️ 男 健	18
19 休館	20 ♨️ 女	21 SA ※カラオケ利用不可	22 ♨️ 男	23	24 ♨️ 女 健	25
26 休館	27 ♨️ 男	28 SA ※カラオケ利用不可	29 ♨️ 女	30	31 ♨️ 男 健	

自由参加の催し物

朝のラジオ体操
月～土 9:40
一日の始まりに
体を動かそう！



八王子けんこう体操
月・水・木・金
10:30～11:00
健 の日は健康づくり
サポーター等と一緒に
体操を行います。



体 **からだチェック**
5/16(木)
10:30～11:30
血管年齢測定を行います。
薬剤師さんによるお薬相
談もできます。



楽 **らくらく体操**♪
5/1(水)、5/15(水)
10:30～11:00
八王子けんこう体操や懐メ
ロに合わせた運動プログラ
ムです。健康づくりサポー
ターや保健師が一緒に行い
ます。

SA **スローエアロビック**
毎週火曜日
① 9:30～10:15(録画配信)
② 10:30～11:15(生配信)
プロの講師による体操教室。体に無理のない動きを繰り返
し行い、運動が苦手な方でも取り組みやすい体操です。
①は録画配信、②は生配信をスクリーンに映して行います。
※①②どちらか一方にご参加ください。

