

イベントカレンダー【10月】

楽 らくらく体操 ご ご当地体操 SOFT SOFT(スローエアロビック)
健 八王子けんこう体操(サポーター付) 体 からだチェック

日	月	火	水	木	金	土
9/28 休館	9/29	9/30 SOFT ※カラオケ利用不可	1	2	3 ご ※ご当地体操	4
5 休館	6	7 SOFT ※カラオケ利用不可	8	9 楽 ※カラオケ利用不可	10 ご ※ご当地体操	11
12 休館	13 休館	14 SOFT ※カラオケ利用不可	15	16 体	17 健	18
19 休館	20	21 SOFT ※カラオケ利用不可	22	23 楽	24 ご ※ご当地体操	25
26 休館	27	28 SOFT ※カラオケ利用不可	29	30	31 ご ※ご当地体操	11/1

自由参加の催し物

朝のラジオ体操

月～土 9:20

一日の始まりに
体を動かそう！



体

からだチェック

10/16(木)

10:00～11:00

足指力測定を行います。
薬剤師さんによるお薬相
談もできます。

八王子けんこう体操

月・水・木・金

9:30～10:00

健

の日は健康づくりサポーター等が
一緒に体操を行います。

ご

の日は全国各地域の体操の
動画を流します。



楽

らくらく体操

10/9(木)10:00～10:30

10/23(木)10:00～11:00

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。

※第4木曜日のみ予約制
申込み:お電話で 先着15名

SOFT

SOFT(スローエアロビック)

毎週火曜日

①9:30～10:15(録画配信)

②10:30～11:15(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。

