

イベントカレンダー【11月】

楽

らくらく体操

ご

ご当地体操



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)

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

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！



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♪

11/ 13(木)10:00～10:30

11/27(木)10:00～11:00

八王子けんこう体操や音楽などを
使っ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(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。

