

# イベントカレンダー【3月】

楽 らくらく体操      こ 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)      健サポ DVD 30分体操プログラム

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

## 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と一緒に  
体操を行います。※3月はお休みです。

こ の日は全国各地域の体操の動画を流します。

健サポ DVD の日は健康づくりサポーターによる  
30分間の体操プログラムを流します。

### 楽 らくらく体操

3/12(木) 10:00～10:30

3/26(木) 10:00～10:30

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。

【講師】  
第2木曜日:健康づくりサポーター  
第4木曜日:特別プログラム(お楽しみに！)

※今月の第4木曜日は普段と  
異なる内容で、予約不要です！

### **SOFT**

### SOFT(スローエアロビック)

毎週火曜日

① 19:30～10:15(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。