

イベントカレンダー【5月】

楽 らくらく体操

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
4/27 休館	4/28	4/29 休館	4/30	1	2 健	3 休館
4 休館	5 休館	6 休館	7	8 楽 ※カラオケ利用不可	9 健	10
11 休館	12	13 SA ※カラオケ利用不可	14	15	16 健	17
18 休館	19	20 SA ※カラオケ利用不可	21	22 楽	23 健	24
25 休館	26	27 SA ※カラオケ利用不可	28	29	30 健	31

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。



楽 らくらく体操

5 / 8(木) 10:00~10:30
5 / 22(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と一緒に
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

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て
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。

