

イベントカレンダー【6月】

楽 らくらく体操

ご ご当地体操

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

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。



体 からだチェック

6/19(木)
10:00～11:00

体力測定
筋肉量測定

※筋肉量測定は、ペースメーカー使用中の方は測定できません。
薬剤師によるお薬相談もできます。



楽 らくらく体操♪

6/12(木)10:00～10:30
6/26(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いきます。

※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

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。