

イベントカレンダー【7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)

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

7/10(木)10:00～10:30

7/24(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

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。

