

# イベントカレンダー【8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
7/27 休館	7/28	7/29 SA ※カラオケ利用不可	7/30	7/31	1 ご ※ご当地体操	2
3 休館	4	5 SA ※カラオケ利用不可	6	7	8 ご ※ご当地体操	9
10 休館	11 休館	12 SA ※カラオケ利用不可	13	14 楽 ※カラオケ利用不可	15 健	16
17 休館	18	19 SA ※カラオケ利用不可	20	21	22 ご ※ご当地体操	23
24 31 休館	25	26 SA ※カラオケ利用不可	27	28 楽	29 ご ※ご当地体操	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。



楽

### らくらく体操

8/14(木) 10:00～10:30

8/28(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

### スローエアロビック(SOFT)

SA

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  
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。

