

浴室・イベントカレンダー【4月】

男 男性のみが入浴可

楽 らくらく体操

体 からだチェック

女 女性のみが入浴可

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

自由参加の催し物

朝のラジオ体操

月～土 9:40

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
10:30～11:00

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。



体 からだチェック

4/18(木)

10:30～11:30

筋肉量測定を行います。
薬剤師さんによるお薬
相談もできます。



楽 らくらく体操♪

4/3(水)、4/17(水)
10:30～11:00

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。

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。

