


# 浴室・イベントカレンダー【5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
4/28 休館	4/29 休館	4/30 <span>SA</span> ※カラオケ利用不可	1 ♨️ <span>女</span> <span>楽</span>	2	3 休館 (憲法記念日)	4 休館 (みどりの日)
5 休館 (こどもの日)	6 休館 (振替休日)	7 <span>SA</span> ※カラオケ利用不可	8 ♨️ <span>男</span>	9	10 ♨️ <span>女</span> <span>健</span>	11
12 休館	13 ♨️ <span>男</span>	14 <span>SA</span> ※カラオケ利用不可	15 ♨️ <span>女</span> <span>楽</span>	16 <span>体</span>	17 ♨️ <span>男</span> <span>健</span>	18
19 休館	20 ♨️ <span>女</span>	21 <span>SA</span> ※カラオケ利用不可	22 ♨️ <span>男</span>	23	24 ♨️ <span>女</span> <span>健</span>	25
26 休館	27 ♨️ <span>男</span>	28 <span>SA</span> ※カラオケ利用不可	29 ♨️ <span>女</span>	30	31 ♨️ <span>男</span> <span>健</span>	

## 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  
10:30～10:45  
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**  
5/16(木)  
10:30～11:30  
血管年齢測定を行います。  
薬剤師さんによるお薬相  
談もできます。



楽 **らくらく体操**♪  
5/1(水)、5/15(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  
ーターや保健師が一緒に行  
います。

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。

