

イベントカレンダー【4月】

- 楽

らくらく体操
- 花

フラワーフェスティバル
- 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
3/30 休館	3/31	1 SA ※カラオケ利用不可	2	3	4 健	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 健	12
13 休館	14	15 SA ※カラオケ利用不可	16	17	18 健	19
20 休館	21	22 SA ※カラオケ利用不可	23	24 楽	25 健	26 花
27 花 休館	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
サポーター等と一緒に
体操を行います。



由木フラワーフェスティバル

4/26(土)、4/27(日)

花 10:00～15:00

握力測定
南大沢中郷公園にて握力測定を行います。
ぜひご参加ください。

楽 らくらく体操♪

4/10(木)10:00～10:30
4/24(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

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。

