

イベントカレンダー【9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)

体

からだチェック

日	月	火	水	木	金	土
8/31 休館	1	2 SA ※カラオケ利用不可	3	4	5 ご ※ご当地体操	6
7 休館	8	9 SA ※カラオケ利用不可	10	11 楽 ※カラオケ利用不可	12 ご ※ご当地体操	13
14 休館	15 敬老の日 ※祝日ですが開館日です	16 SA ※カラオケ利用不可	17	18	19 健	20
21 休館	22	23 休館	24	25 楽	26 ご ※ご当地体操	27 センターまつり
28 センターまつり 体	29	30 SA ※カラオケ利用不可	10/1	10/2	10/3	10/4

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！



体

からだチェック

9/28(日)

10:00～14:30

お口の運動測定
血管年齢測定
※センターまつり

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♪

9/11(木)10:00～10:30

9/25(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(SOFT)

毎週火曜日

SA

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。