

令和6年度すこやか運動教室 年間計画表

会場：黒崎地区公民館

日時：第2・4 土曜日 13:00~14:30

月	日	プログラムの内容
4月	13	オリエンテーション・筋力強化運動・脳トレ
	27	体力測定・脳トレ
5月	11	下肢筋力強化運動・脳トレ
	25	下肢筋力強化運動・脳トレ
6月	8	下肢筋力強化運動・レクリエーション
	22	下肢筋力強化運動・アクティビティ
7月	13	バランス運動・有酸素運動・脳トレ
	27	バランス運動・有酸素運動・脳トレ
8月	10	バランス運動・有酸素運動・脳トレ
	24	バランス運動・アクティビティ
9月	14	バランス運動・有酸素運動・脳トレ
	28	バランス運動・有酸素運動・レクリエーション
10月	12	各体操・脳トレ
	26	各体操・脳トレ
11月	9	各体操・レクリエーション
	23	体力測定・脳トレ
12月	14	各体操・アクティビティ
	28	各体操・脳トレ
1月	11	筋力強化運動・脳トレ
	25	筋力強化運動・レクリエーション
2月	8	筋力強化運動・脳トレ
	22	筋力強化運動・アクティビティ
3月	8	年間総復習・脳トレ
	22	年間総復習・レクリエーション

担当者：日浦病院 リハビリテーション部

(☎ 0959-25-0039)