

令和5年度 健康体操（生命の貯蓄体操）日程表

【場 所】 市民センター 2階 健康推進室


【時 間】 10:00~11:00

【開催日】 木曜日

【対象者】 伊万里在住で医師による運動制限がされていない方

	教室（担当が入ります）	自 主
4月	6日 ・ 13日	20日 ・ 27日
5月	みどりの日 ・ 11日	18日 ・ 25日
6月	1日 ・ 8日	15日 ・ 22日 ・ 休み
7月	6日 ・ 13日	20日 ・ 27日
8月	3日 ・ 10日	休み ・ 24日 ・ 31日
9月	7日 ・ 14日	21日 ・ 28日
10月	5日 ・ 12日	19日 ・ 26日
11月	2日 ・ 9日	16日 ・ 勤労感謝の日 ・ 休み
12月	7日 ・ 14日	21日 ・ 休み
1月	休み ・ 11日	18日 ・ 25日
2月	1日 ・ 8日	15日 ・ 22日
3月	7日 ・ 14日	21日 ・ 28日

 = 1・2班の参加日 計22回 (5/18・1/18 担当が入る)

 = 3・4班の参加日 計22回

【参加にあたっての注意】

- ①決して無理をしないでください
- ②人と比較しないで、自分ができる範囲で、楽しく行いましょう。
- ③参加時には必ず体温測定をし、記入してから入室してください。
- ④体調が思わしくないときは申し出てください。
- ⑤現在通院・治療中の方は、かかりつけの先生の指示に従って通院・治療を続けて下さい。
- ⑥行き帰りには、交通事故に十分注意してください。

※健康増進事業の一部として実施しています。

伊万里市健康づくり課(市民センター2階)

☎22-3916