

令和8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】 伊万里市在住で医師による運動制限がされていない方

4月	2日	・	9日	・	16日	・	休み	・	30日
5月	7日	・	14日	・	21日	・	休み		
6月	4日	・	11日	・	18日	・	25日 (自主)		
7月	2日	・	9日	・	16日	・	23日	・	休み
8月	6日 (自主)	・	休み	・	20日	・	27日		
9月	3日	・	10日	・	17日	・	24日		
10月	1日 (自主)	・	8日	・	休み	・	22日	・	29日
11月	5日	・	12日	・	19日	・	26日		
12月	3日	・	10日	・	17日	・	24日	・	休み
1月	7日	・	14日	・	21日	・	28日		
2月	4日	・	建国 記念日 休み	・	18日	・	25日		
3月	4日	・	11日	・	18日	・	25日		

【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。
- ④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（市役所別館） ☎22-3916