

令和7年度 さわやか会（トリム体操）日程表

- 【場 所】 伊万里市民センター 1階 リハーサル室
 【時 間】 13:30~15:00
 【開催日】 水曜日
 【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	・	28日		
6月	4日	・	11日	・	18日	・	25日		
7月	2日	・	9日	・	16日	・	23日	・	30日
	(伊万里コミュニティセンター)								
8月	6日	・	休み	・	20日	・	27日		
9月	3日	・	10日	・	17日	・	24日		
10月	1日	・	8日	・	15日	・	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
							(推進室)		
1月	7日	・	14日	・	21日	・	28日		
2月	4日	・	建国記念 の日	・	18日	・	25日		
3月	4日	・	11日	・	18日	・	25日		

(伊万里コミュニティセンター)：講堂

(推進室)：市民センター 2階 健康推進室

【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） 電話 22-3916