

令和8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 他

【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	1日	・	8日	・	15日	・	22日	昭和の日
					健康推進室			
5月	振替休日	・	13日	・	20日	・	27日	
			伊万里コミセン					
6月	3日	・	10日	・	17日	・	24日	
7月	1日	・	8日	・	15日	・	22日	・ 29日
			健康推進室				健康推進室	伊万里コミセン
8月	5日	・	休み	・	19日	・	26日	
	伊万里コミセン				伊万里コミセン			
9月	2日	・	9日	・	16日	・	秋分の日	・ 30日
	伊万里コミセン							
10月	7日	・	14日	・	21日	・	28日	
11月	4日	・	11日	・	18日	・	25日	
			伊万里コミセン		伊万里コミセン			
12月	2日	・	9日	・	16日	・	23日	休み
	伊万里コミセン							
1月	6日	・	13日	・	20日	・	27日	
2月	3日	・	10日	・	17日	・	24日	
3月	3日	・	10日	・	17日	・	24日	31日

健康推進室：市民センター 2階

伊万里コミセン：伊万里コミュニティセンター 講堂

【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