



大久野健康いきいきセンター

電話 (042) 588-7210

日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
	【自由参加】 わなげ開放 温泉営業日	★10:00★ 椅子トリム	14:00 【自由参加】 午後の体操	[サ] 9:00 ハイビスカス	14:00【自由】 午後の体操 [サ] 15:30 21ビットアップ 温泉営業日	休み	
7	8	9	10	11	12	13	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
休み	[サ] 10:00 アグレ 温泉営業日		10:00 【自由参加】 午前の体操	[サ] 13:15 エクササイズ チームヨーコ	[サ] 9:00 ティアレ 14:00水 転骨予防体操	14:00木 転骨予防体操 [サ] 15:30 ほっこりポッチャAC 温泉営業日	14:00金 転骨予防体操 休み
14	15	16	17	18	19	20	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
休み	【自由参加】 わなげ開放 温泉営業日	★10:00★ 椅子トリム	14:00 【自由参加】 午後の体操	[サ] 9:00 ハイビスカス 14:00水 転骨予防体操	★10:00★ スクエア ステップ 温泉営業日	14:00木 転骨予防体操 [サ] 15:30 21ビットアップ 10:00 ★つきぼら★ 14:00金 転骨予防体操	休み
21	22	23	24	25	26	27	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
休み	[サ] 10:00 アグレ 温泉営業日		10:00 【自由参加】 午前の体操	[サ] 13:15 エクササイズ チームヨーコ	[サ] 9:00 ティアレ 14:00水 転骨予防体操	14:00木 転骨予防体操 [サ] 15:30 ほっこりポッチャAC 温泉営業日	14:00金 転骨予防体操 休み
24/31	29	30	〔転倒骨折予防体操(毎週水・木・金 14時～)〕 加齢に伴う転倒などを予防し、毎日元気で過ごしましょう！ ◆令和6年4月から、木曜日も追加実施となりました!!◆ お申込み、お問合せは日の出町包括支援センターとなります。 日の出町包括支援センター ☎ 042-597-2200				
休み		午前 午後					

