

# らくらく運動教室年間日程表

健康づくりや地域交流、気軽に取り組める運動教室を毎月3回開催しております。今年度より、毎月、健康運動指導士：伊藤貢先生やスローエアロビック指導員：渡部留美子先生の運動教室の開催に加えて毎月さまざまな運動に関わる教室を開催しています。

- ◆ 参加費 : 無料
- ◆ 時間 : 14:00~15:00 (受付 13:30~)
- ◆ 会場 : 町民体育館 ・ あいべ大ホール (6月~9月)
- ◆ 持ち物 : 上履き、水分補給用飲料、タオル



開催日		内容	開催日		内容
5月	13日(水)	伊藤貢先生	11月	4日(水)	町立病院理学療法士
	22日(金)	渡部留美子先生		11日(水)	伊藤貢先生
	27日(水)	インボディ測定、体力測定		27日(金)	渡部留美子先生
6月	10日(水)	伊藤貢先生	12月	2日(水)	伊藤貢先生
	17日(水)	伊藤浩子先生 (スポーツリズムトレーニング ストラクター)		16日(水)	スポーツ推進委員
	26日(金)	渡部留美子先生		25日(金)	渡部留美子先生
7月	8日(水)	伊藤貢先生	1月	6日(水)	伊藤浩子先生 (スポーツリズムトレーニング ストラクター)
	15日(水)	大泉奈美先生(太極拳)		13日(水)	伊藤貢先生
	31日(金)	渡部留美子先生		22日(金)	渡部留美子先生
8月	12日(水)	伊藤貢先生	2月	3日(水)	町立病院理学療法士
	19日(水)	町立病院理学療法士		10日(水)	伊藤貢先生
	28日(金)	渡部留美子先生		26日(金)	渡部留美子先生
9月	9日(水)	伊藤貢先生	3月	10日(水)	伊藤貢先生
	18日(金)	渡部留美子先生		19日(金)	渡部留美子先生
	30日(水)	伊藤浩子先生 (スポーツリズムトレーニング ストラクター)		24日(水)	インボディ測定、体力測定
10月	8日(木)	イベント ウォーキング&健康温泉の日			
	23日(金)	渡部留美子先生			
	28日(水)	伊藤貢先生			