


トレーニングルームで健康づくり教室 運動実践 日程表

感染症対策実施中です。諸事情により急遽中止になる場合があります。


12月の予定

月日	時間	担当	備考
12月 7日 (火)	10:00~15:00	運動指導員	大掃除は身体活動を 増やせる大チャンス! 
12月10日 (金)			
12月16日 (木)			
12月21日 (火)			

1月の予定

月日	時間	担当	備考
1月 6日 (木)	10:00~15:00	運動指導員	 新年の健康づくり目標 決めましたか?
1月11日 (火)			
1月17日 (月)			
1月20日 (木)			
1月28日 (金)			

2月の予定

月日	時間	担当	備考
2月 1日 (火)	10:00~15:00	運動指導員	2月1日-2月7日は 生活習慣病予防週間 特に寒冷期の脳卒中に 注意しましょう 
2月 7日 (月)			
2月10日 (木)			
2月18日 (金)			
2月22日 (火)			

3月の予定

月日	時間	担当	備考
3月 1日 (火)	10:00~15:00	運動指導員	 3月は自殺対策強化月間 いつもと様子が違う… そんな時は ちょっと声をかけてみよう
3月 7日 (月)			
3月11日 (金)			
3月15日 (火)			
3月22日 (火)			

※新型コロナ予防接種(3回目)が開始になると変更となる場合があります。