

平成31年度みんなきらめけ！！ハッピー体操体育館プログラム年間予定表

場所	日時	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
市民体育館	第1・3月曜日 10:00~11:30	1・15	②0	3・17	/	/	2	7・21	18	2・16	20	3・17	2・16
野本市民活動センター (多目的ホール)	第1・2・4月曜日 10:00~11:30	1・8・22	13・②7	3・10・24	1・8・22	5・26	2・9	7・28	11・25	2・9	27	3・10	2・9・23
きらめき市民大学 (体育館)	第2・4月曜日 10:00~11:30	8・22	⑬27	10・24	8・22	/	9	28	11・25	9	27	10	23
高坂丘陵 市民活動センター (リフレッシュホール)	第1・3火曜日 14:00~15:30	2・16	⑦21	4・18	2・16	6	3・17	1・15	5・19	3・17	21	4・18	3・17
大岡 コミュニティセンター	第1・3火曜日 10:00~11:30	2・16	②1	4・18	2・16	6・20	3・17	1・15	5・19	3・17	21	4・18	3・17
松山市民活動センター (大会議室)	第2火曜日 10:00~11:30	9	/	⑪	9	/	10	8	12	10	14	/	10
唐子地区体育館	第1・3水曜日 10:00~11:30	3・17	⑮	5・19	3・17	7・21	4・18	2・16	6・20	4・18	15	5・19	4・18
大岡市民活動センター (和室)	第1・3木曜日 14:00~15:30	4・18	⑮	6・20	4・18	1	5・19	3・17	7・21	5・19	16	6・20	5・19
北地区体育館	第2・4木曜日 10:00~11:30	11・25	⑨23	13・27	11・25	8・22	12・26	10・24	14	12・26	9・23	13・27	12・26
南地区体育館	第2・4金曜日 10:00~11:30	12	10・②4	14	12・26	9・23	13・27	11	8・22	13	10・24	14	13・27
きらめき市民大学(体育館) 【男性向け】	第3月曜日 14:00~15:30	15	②0	17	/	/	/	21	18	16	20	17	/
※下の2ヶ所の場所につきましては、施設の性質上、60歳以上の方のみが参加可能な場所となっております。それ以外の方は参加をすることができませんので、ご注意ください。													
市民福祉センター (大広間)	第4火曜日 10:00~11:30	23	28	25	23	27	24	/	26	24	28	25	24
すわやま荘 (大広間)	第3火曜日 10:00~11:30	16	21	18	16	20	17	15	19	17	21	18	17

※悪天候等により中止となる場合があります。中止情報については、市ホームページをご覧ください。直接お問い合わせください。

☆月の○印のついてる日にちに体力測定を行います！！年に1回のご自身の体力確認の機会ですので、是非ご参加ください。

体力測定の日には、開始時間が30分早まりますのでご注意ください。

(通常10:00 ~ ⇒ 体力測定日9:30 ~)、(通常 14:00 ~ ⇒ 体力測定日13:30 ~)

持ち物のご案内 ※必ずご持参ください

- ☆ 上履き(履きなれた運動靴など)
- ☆ フェイスタオル又は手ぬぐい(体操に使用)
- ☆ バスタオル(床に敷いて使用)
- ☆ 水分(水・お茶など)

<問合せ>

☆東松山市高齢介護課
TEL:21-1406

☆総合福祉エリア介護予防担当
TEL:21-5570