

# 平成30年度 東浪見けんこう運動教室



会場：東浪見コミュニティセンター

時間：10:00～11:30

★動きやすい服装でお越し下さい。必ず水分補給用の飲み物をご持参下さい。

★『ワハハ!時間』は、皆でゲームや筋トレ、ストレッチなどを楽しむ日です。

月 日	内 容	担 当 講 師
4月16日(月)	ワハハ!時間	介護予防推進員
4月25日(水)	筋力アップ体操	健康運動指導士
5月 8日(火)	リズム体操	スポーツプログラマー
5月28日(月)	元気アップ体操	健康運動指導士
6月 6日(水)	筋力アップ体操	健康運動指導士
6月21日(木)	ワハハ!時間	介護予防推進員
7月 9日(月)	音楽療法	音楽療法士
7月24日(火)	リズム体操	スポーツプログラマー
8月10日(金)	ワハハ!時間	介護予防推進員
8月27日(月)	元気アップ体操	健康運動指導士
9月 5日(水)	筋力アップ体操	健康運動指導士
9月25日(火)	リズム体操	スポーツプログラマー
10月11日(木)	ワハハ!時間	介護予防推進員
10月30日(火)	リズム体操	スポーツプログラマー
11月 8日(木)	元気アップ体操	健康運動指導士
11月27日(火)	リズム体操	スポーツプログラマー
12月 6日(木)	元気アップ体操	健康運動指導士
12月20日(木)	ワハハ!時間	介護予防推進員
1月15日(火)	リズム体操	スポーツプログラマー
1月24日(木)	元気アップ体操	健康運動指導士
2月 5日(火)	リズム体操	スポーツプログラマー
2月20日(水)	筋力アップ体操	健康運動指導士
3月 4日(月)	音楽療法	音楽療法士
3月18日(月)	ワハハ!時間	介護予防推進員