

令和5年度

健康運動教室

参加者募集

《シニア元気体操教室》

みんなで楽しく 元気なカラダづくりをしませんか？

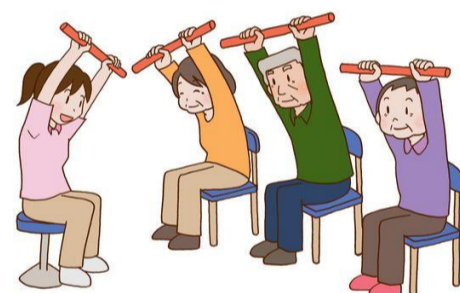
バランスボールなどの器具を用いた体幹トレーニングや、筋力アップ・体力アップを目的とした簡単な全身運動と、脳の活性化を促す脳トレを含めたゲームなどを楽しく行います！

日程： 令和5年4月～令和6年3月（月2回）
※詳しくはお問い合わせ下さい

時間： 火曜 1回目 10時30分～11時30分（1時間）
2回目 13時30分～14時30分（1時間）

対象： 60歳以上の方

受講料： 1回 500円（受講日にお支払いいただきます）



会場： 滝川市スポーツセンター第1体育館会議室・第2体育館研修室
滝川市二の坂町東3丁目2番1号

定員： 8名（先着順）

その他： 動きやすい服（ジャージ等のストレッチ素材のもの）・上靴
水分補給用の飲み物をご持参下さい



【お問い合わせ先】

一般財団法人滝川市スポーツ協会 滝川市スポーツセンター第1体育館内

TEL：0125-23-4617 / FAX：0125-23-4351

火～土：9時～17時（日・月・祝は休み）

令和5年度 シニア元気体操 年間日程表

火 10:30-11:30 / (火) 13:30-14:30

4月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	(18)	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

5月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	(30)	31			

6月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	(20)	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

7月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	(25)	26	27	28	29
30	31					

8月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	(8)	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

9月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	(26)	27	28	29	30

10月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	(24)	25	26	27	28
29	30	31				

11月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	(21)	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

12月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	(26)	27	28	29	30
31						

1月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	(27)	28	29		

3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	(19)	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						