

令和 8 年度

からだすっきり体操教室 年間日程表

日 時 下記日程の 9:30~10:30

場 所 鹿追町トリムセンター

対象者 60歳以上の鹿追町民

用意するもの 運動しやすい服装、室内用運動ぐつ、

汗ふきタオル、健康ポイントカード（お持ちの方）



《日 程》*全て木曜日です

4月・3月には体力測定を行います！
4月2日・9日 3月11日・18日

4月	2日	9日	10月	1日	15日
	16日	23日		22日	
	30日				
5月	7日	14日	11月	5日	12日
	21日	28日		19日	
6月	4日	18日	12月	3日	17日
7月	2日	9日	1月	7日	14日
				21日	28日
8月	6日	20日	2月	4日	18日
	27日			25日	
9月	3日	17日	3月	4日	11日
				18日	

*トリムセンターZEC化改修等工事のため、一部施設の利用ができない期間があります。各事業を調整しながら施設利用をするため、回数の少ない月があります。ご理解いただけますようよろしくお願いします。

鹿追町役場保健福祉課 健康推進係 電話66-4037