

令和7年度 三重地区すこやか運動教室

場所：三重地区市民センター 研修室 1・2

時間：13時15分～14時45分(第2・4水曜日)

※令和8年2月は第2・3水曜日となります(第4水曜日がとれませんでした)

第1回	2025年4月9日	オリエンテーション、運動
第2回	4月23日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操
第3回	5月14日	体力測定・ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ
第4回	5月28日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操
第5回	6月11日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操
第6回	6月25日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操
第7回	7月9日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操
第8回	7月23日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操
第9回	8月13日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操
第10回	8月27日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操
第11回	9月10日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操
第12回	9月24日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操
第13回	10月8日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操
第14回	10月22日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操
第15回	11月12日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操
第16回	11月26日	体力測定・ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ
第17回	12月10日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操
第18回	12月24日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操
第19回	2026年1月14日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操
第20回	1月28日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操
第21回	2月11日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操
第22回	2月18日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操
第23回	3月11日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操
第24回	3月25日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操・修了式

* 運動しやすい服装でお越し下さい。上履き・水筒・タオルをご持参下さい。

* 外部講師の講話も調整していきます。

《ご連絡・お問い合わせ》

社会福祉法人いわこ会

デイサービスさくらの里 花かごplus+

電話：894-4330

担当：平野（理学療法士）

