

令和5年度 創造の家 市民健康教室(後期) 日程表

●免疫力アップエクササイズ

	月 日	時 間	会 場	備 考
1	10月6日 (金)	19:00~20:00	創造の家 集会室1	
2	10月20日 (金)	19:00~20:00	創造の家 集会室1	
3	11月10日 (金)	19:00~20:00	創造の家 講習室	
4	12月1日 (金)	19:00~20:00	創造の家 講習室	
5	12月15日 (金)	19:00~20:00	創造の家 講習室	
6	1月5日 (金)	19:00~20:00	創造の家 講習室	
7	2月2日 (金)	19:00~20:00	創造の家 講習室	
8	2月16日 (金)	19:00~20:00	創造の家 講習室	

●ねこ背改善ヨガ

	月 日	時 間	会 場	備 考
1	9月30日 (土)	13:30~14:30	創造の家 軽運動室	
2	10月7日 (土)	13:30~14:30	創造の家 軽運動室	
3	10月28日 (土)	13:30~14:30	創造の家 軽運動室	
4	11月4日 (土)	13:30~14:30	創造の家 軽運動室	
5	11月11日 (土)	13:30~14:30	創造の家 講習室	
6	11月18日 (土)	13:30~14:30	創造の家 軽運動室	
7	11月25日 (土)	13:30~14:30	創造の家 軽運動室	
8	12月2日 (土)	13:30~14:30	創造の家 軽運動室	
9	12月9日 (土)	13:30~14:30	創造の家 軽運動室	
10	12月16日 (土)	13:30~14:30	創造の家 軽運動室	

●ラクに動ける体づくり

	月 日	時 間	会 場	備 考
1	10月4日 (水)	10:30~11:30	創造の家 軽運動室	
2	10月11日 (水)	10:30~11:30	創造の家 軽運動室	
3	10月18日 (水)	10:30~11:30	創造の家 軽運動室	
4	10月25日 (水)	10:30~11:30	創造の家 軽運動室	
5	11月1日 (水)	10:30~11:30	創造の家 軽運動室	
6	11月8日 (水)	10:30~11:30	創造の家 軽運動室	
7	11月15日 (水)	10:30~11:30	創造の家 軽運動室	
8	11月22日 (水)	10:30~11:30	創造の家 軽運動室	

●不調改善エクササイズ

	月 日	時 間	会 場	備 考
1	11月29日 (水)	10:30~11:30	創造の家 軽運動室	
2	12月6日 (水)	10:30~11:30	創造の家 軽運動室	
3	12月13日 (水)	10:30~11:30	創造の家 軽運動室	
4	12月20日 (水)	10:30~11:30	創造の家 軽運動室	
5	1月10日 (水)	10:30~11:30	創造の家 軽運動室	
6	1月17日 (水)	10:30~11:30	創造の家 軽運動室	
7	1月24日 (水)	10:30~11:30	創造の家 軽運動室	
8	1月31日 (水)	10:30~11:30	創造の家 軽運動室	