

令和6年度 創造の家 ヘルシーライフ(前期) 日程表

●マレットゴルフ教室

	月 日	時 間	会 場	備 考
1	5月9日 (木)	9:00~11:00	百々川緑地マレットゴルフ場	
2	5月16日 (木)	9:00~11:00	百々川緑地マレットゴルフ場	
3	5月23日 (木)	9:00~11:00	百々川緑地マレットゴルフ場	
4	5月30日 (木)	9:00~11:00	百々川緑地マレットゴルフ場	
5	6月6日 (木)	9:00~11:00	百々川緑地マレットゴルフ場	
6	6月13日 (木)	9:00~11:00	百々川緑地マレットゴルフ場	
7	6月20日 (木)	9:00~11:00	百々川緑地マレットゴルフ場	
8	6月27日 (木)	9:00~11:00	百々川緑地マレットゴルフ場	
9	7月4日 (木)	9:00~11:00	百々川緑地マレットゴルフ場	
10	7月11日 (木)	9:00~11:00	百々川緑地マレットゴルフ場	

●太極拳教室

	月 日	時 間	会 場	備 考
1	5月10日 (金)	19:30~20:30	創造の家 軽運動室	
2	5月17日 (金)	19:30~20:30	創造の家 軽運動室	
3	5月24日 (金)	19:30~20:30	創造の家 軽運動室	
4	5月31日 (金)	19:30~20:30	創造の家 軽運動室	
5	6月7日 (金)	19:30~20:30	創造の家 軽運動室	
6	6月14日 (金)	19:30~20:30	創造の家 軽運動室	
7	6月21日 (金)	19:30~20:30	創造の家 軽運動室	
8	6月28日 (金)	19:30~20:30	創造の家 軽運動室	
9	7月5日 (金)	19:30~20:30	創造の家 軽運動室	
10	7月12日 (金)	19:30~20:30	創造の家 軽運動室	

●ねこ背改善ヨガ

	月 日	時 間	会 場	備 考
1	5月11日 (土)	13:30~14:30	創造の家 軽運動室	
2	5月18日 (土)	13:30~14:30	創造の家 軽運動室	
3	5月25日 (土)	13:30~14:30	創造の家 軽運動室	
4	6月8日 (土)	13:30~14:30	創造の家 軽運動室	
5	6月15日 (土)	13:30~14:30	創造の家 軽運動室	
6	6月22日 (土)	13:30~14:30	創造の家 軽運動室	
7	6月29日 (土)	13:30~14:30	創造の家 軽運動室	
8	7月6日 (土)	13:30~14:30	創造の家 軽運動室	
9	7月13日 (土)	13:30~14:30	創造の家 軽運動室	
10	7月20日 (土)	13:30~14:30	創造の家 軽運動室	

●イスに座って健康体操

	月 日	時 間	会 場	備 考
1	5月8日 (水)	10:30~11:30	創造の家 軽運動室	
2	5月15日 (水)	10:30~11:30	創造の家 軽運動室	
3	5月22日 (水)	10:30~11:30	創造の家 軽運動室	
4	5月29日 (水)	10:30~11:30	創造の家 軽運動室	
5	6月5日 (水)	10:30~11:30	創造の家 軽運動室	
6	6月12日 (水)	10:30~11:30	創造の家 軽運動室	
7	6月19日 (水)	10:30~11:30	創造の家 軽運動室	
8	6月26日 (水)	10:30~11:30	創造の家 軽運動室	

●スロートレーニングで健康に

	月 日	時 間	会 場	備 考
1	7月3日 (水)	10:30~11:30	創造の家 軽運動室	
2	7月10日 (水)	10:30~11:30	創造の家 軽運動室	
3	7月17日 (水)	10:30~11:30	創造の家 軽運動室	
4	7月24日 (水)	10:30~11:30	創造の家 軽運動室	
5	7月31日 (水)	10:30~11:30	創造の家 軽運動室	
6	8月7日 (水)	10:30~11:30	創造の家 軽運動室	
7	8月21日 (水)	10:30~11:30	創造の家 軽運動室	
8	8月28日 (水)	10:30~11:30	創造の家 軽運動室	