



大久野健康いきいきセンター

電話 (042) 588-7210

日	月	火	水	木	金	土					
	～午前・午後の体操に参加してみませんか？～					1					
	 YouTube動画を見ながら気軽にご参加いただける体操を毎週実施しています。 早口言葉でお口の体操から始まり、みんなで楽しく健康になりましょう！！ <メニュー> ①早口言葉・・・お口周りの「健口体操」 ②いきいき百歳体操・・・高知市が開発した椅子に腰かけた状態を基本とした筋力運動の体操 ③ラジオ体操・・・ラジオ体操第1 ④かみかみ百歳体操・・・高知市が開発した口腔機能向上の体操 自由参加 					休み					
2	3	4	5	6	7	8					
休み	文化の日	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	休み	
		★10:00★ 椅子トリム	14:00 【自由参加】 午後の体操	[サ] 9:00 ハイビスカス	14:00 転骨予防体操	11:00 【自由参加】 午前の体操	14:00 転骨予防体操 [サ] 15:30 21ピットアップ	[サ] 9:00 トリムあさひ	14:00 転骨予防体操		
		🔥温泉営業日									
9	10	11	12	13	14	15					
休み	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	休み		
	[サ] 10:00 アグレ		10:00 【自由参加】 午前の体操	[サ] 13:15 エクササイズ チームヨーコ	[サ] 9:00 ティアレ	14:00 転骨予防体操	11:00 【自由参加】 午前の体操	14:00 転骨予防体操 [サ] 15:30 ほっこりポッチャAC			14:00 転骨予防体操
	🔥温泉営業日										
16	17	18	19	20	21	22					
休み	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	休み		
	[サ] 10:00 アグレ		★10:00★ 椅子トリム	14:00 【自由参加】 午後の体操	[サ] 9:00 ハイビスカス	14:00 転骨予防体操	★10:00★ スクエア ステップ	14:00 転骨予防体操 [サ] 15:30 21ピットアップ		[サ] 9:00 トリムあさひ	14:00 転骨予防体操
	🔥温泉営業日										
23	24	25	26	27	28	29					
休み	振替休日	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	休み	
		10:00 【自由参加】 午前の体操	[サ] 13:15 エクササイズ チームヨーコ	[サ] 9:00 ティアレ	14:00 転骨予防体操	11:00 【自由参加】 午前の体操	14:00 転骨予防体操 [サ] 15:30 ほっこりポッチャAC		14:00 転骨予防体操		
		🔥温泉営業日									