



# 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			
<p align="center">～『午前・午後の体操』に参加してみませんか?～            早口言葉、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!            みんなで楽しく健康になりましょう!</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; background-color: #e0ffe0;">自由参加♪</div> </div>									
1	2	3	4	5	6	7			
休み	午前 【自由参加】 わなげ開放	★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		
	温泉営業日				温泉営業日				
8	9	10	11	12	13	14			
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		
	温泉営業日				温泉営業日				
15	16	17	18	19	20	21			
休み	午前 【自由参加】 わなげ開放	★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		
	温泉営業日				温泉営業日		☀️ 春分の日 🌙		
22	23	24	25	26	27	28			
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	11:00 【自由参加】 午前の体操	14:00 転骨予防体操	14:00 転骨予防体操		
	温泉営業日				温泉営業日		【自由参加】 わなげ開放		
29	30	31	<p>《スクエアステップ》毎月第3木曜            「歩く脳トレ」ともいわれ、転倒予防や認知機能、            身体機能の向上を目的とした介護予防にあった            エクササイズです。            体力づくり・楽しく運動ができます!</p>			<p>《椅子トリム》毎月第1・3火曜            トリム体操とは、船体を人に            置き換え心身ともにバランス            のとれた健康体へと導いてい            くことを目的とした楽しく無            理なくできる運動です。            運動が苦手な方も大歓迎!</p>			
休み	午前 【自由参加】 わなげ開放	10:00 【自由参加】 午前の体操	午後 						
	温泉営業日								