

令和6年度みんなきらめけ！！ハッピー体操体育館プログラム年間予定表

場所	日時	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
市民体育館	第1・3月曜日 10:00～11:30	1・15	⑳	3・17	1	/	2	7・21	18	2・16	6・20	3・17	3・17
野本市民活動センター	第1・2・4月曜日 10:00～11:30	1・22	⑬・27	3・10・24	1・8・22	26	2・9	7	11・25	2・9・23	6・27	3・10	3・10・24
きらめき市民大学 (体育館)	第2・4月曜日 10:00～11:30	8・22	13・27	⑩・24	8・22	/	9	28	11・25	9・23	27	10	10・24
きらめき市民大学 (体育館) 【男性向け】	第3月曜日 14:00～15:30	15	20	⑰	/	/	/	21	18	16	20	17	17
高坂丘陵 市民活動センター (リフレッシュホール)	第1・3火曜日 14:00～15:30	2・16	7・21	④・18	2・16	6・20	3・17	1・15	5・19	3・17	7・21	4・18	4・18
大岡 コミュニティセンター	第1・3火曜日 10:00～11:30	2・16	7・㉑	4・18	2・16	6・20	3・17	1・15	5・19	3・17	7・21	4・18	4・18
唐子地区体育館	第1・3水曜日 10:00～11:30	3	⑮	5・19	3・17	7・21	4・18	2・16	6・20	4・18	15	5・19	5・19
大岡市民活動センター (和室)	第1・3木曜日 14:00～15:30	4・18	②・16	6・20	4・18	1・15	5・19	3・17	7・21	5・19	16	6・20	6
北地区体育館	第2・4木曜日 10:00～11:30	25	⑨・23	13・27	11・25	8・22	12・26	10・24	14・28	12・26	9・23	13・27	13・27
南地区体育館	第2・4金曜日 10:00～11:30	12・26	10・24	⑭	12・26	9・23	13・27	11・25	8・22	13	10・24	14	14・28
すわやま荘	第3火曜日 10:00～11:30	16	21	⑱	16	20	17	15	19	17	21	18	18
市民福祉センター (大広間)	第1・3木曜日 10:00～11:30	4・18	2・16	⑥・20	4・18	1・15	5・19	3・17	7・21	5・19	16	6・20	6

※悪天候等により中止となる場合があります。中止情報については、市ホームページをご覧ください。直接お問い合わせください。

☆月の○印のついてる日にちに体力測定を行います！！年に1回のご自身の体力確認の機会ですので、是非ご参加ください。

**体力測定の日には、開始時間が30分早まりますのでご注意ください。**

(通常10:00～ ⇒ 体力測定日9:30～)、(通常 14:00～ ⇒ 体力測定日13:30～)



**ハッピー体操はいきいきバス・ポイント対象事業です。**

**持ち物のご案内 ※必ずご持参ください**

- ✿ 上履き(履きなれた運動靴など)
- ✿ フェイスタオル又は手ぬぐい(体操に使用)
- ✿ バスタオル・ヨガマット等(床に敷いて使用)
- ✿ 水分(水・お茶など)

<問合せ>

☆東松山市高齢介護課

TEL:21-1406

☆総合福祉エリア介護予防担当

TEL:22-5561