

## 令和8年度 いきいき運動教室(真岡いがしら温泉)日程 予定

場所：真岡いがしら温泉

内容：各教室のテーマに応じた自宅でもできる楽しい運動

対象：65歳以上の市民、介護保険サービスを受けていない方

令和8年4月1日以降いきいき運動教室（真岡いがしら温泉、デイサービス未来）に初めて参加される方

※定員超の際には未経験者優先とし、抽選とさせていただきます。

	筋力アップで健康 寿命を伸ばそう編 ①		骨骨モリモリ バランス編 ①		筋力アップで健康 寿命を伸ばそう編 ②		シニア エアロビクス編 ①		筋力アップで健康 寿命を伸ばそう編 ③		骨骨モリモリ バランス編 ②		筋力アップで健康 寿命を伸ばそう編 ④		シニア エアロビクス編 ②		筋力アップで健康 寿命を伸ばそう編 ⑤	
	金	13:30- 14:30	月	13:45- 14:45	木	13:30- 14:30	金	13:30- 14:30	木	13:30- 14:30	木	13:30- 14:30	金	13:30- 14:30	月	13:30- 14:30	木	13:30- 14:30
掲	4月3日		4月10日		5月1日		6月5日		6月26日		9月4日		9月11日		12月11日		12月18日	
1	5月	8日	5月	11日	6月	4日	7月	3日	7月	30日	10月	8日	10月	9日	1月	18日	1月	21日
2	5月	15日	5月	18日	6月	11日	7月	10日	8月	6日	10月	15日	10月	16日	1月	25日	1月	28日
3	5月	22日	5月	25日	6月	18日	7月	17日	8月	20日	10月	22日	10月	23日	2月	1日	2月	4日
4	5月	29日	6月	1日	6月	25日	7月	24日	8月	27日	10月	29日	10月	30日	2月	8日	2月	11日
5	6月	5日	6月	8日	7月	2日	7月	31日	9月	3日	11月	5日	11月	6日	2月	15日	2月	18日
6	6月	12日	6月	15日	7月	9日	8月	7日	9月	10日	11月	12日	11月	13日	2月	22日	2月	25日
7	6月	19日	6月	22日	7月	16日	8月	21日	9月	17日	11月	19日	11月	20日	3月	1日	3月	4日
8	6月	26日	6月	29日	7月	23日	8月	28日	9月	24日	11月	26日	11月	27日	3月	8日	3月	11日
備考	定員15名		定員15名		定員15名		定員15名		定員15名		定員15名		定員15名		定員15名		定員15名	

	筋トレ編① (マシン)		筋トレ編② (マシン)	
	月	13:45- 14:45	金	13:30- 14:30
掲載	8月7日		12月25日	
1	9月	7日	1月	22日
2	9月	14日	1月	29日
3	9月	21日	2月	5日
4	9月	28日	2月	12日
5	10月	5日	2月	19日
6	10月	12日	2月	26日
7	10月	19日	3月	5日
8	10月	26日	3月	12日
備考	※定員5名		※定員5名	

※予定ですので変更する  
場合がございますので  
理解をお願いします。  
※詳細はWeeklyNews  
をご覧ください。  
をご覧ください。

