

令和7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7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

※1コース8回の教室です

テーマ	1	こつこつ筋肉を貯めよう編	2	こつこつ筋肉を貯めよう編	3	こつこつ筋肉を貯めよう編	4	こつこつ筋力を貯めよう編	5	筋トレ編 (マシン)	6	筋トレ編 (マシン)
曜日・時間	月	13：45－14：45	木	13：30－14：30	月	13：45－14：45	木	13：30－14：30	金	13：30－14：30	金	13：30－14：30
WeeklyNews掲載号	4月11日号に掲載予定		7月4日号に掲載予定		7月25日号に掲載予定		9月5日号に掲載予定		10月31日号に掲載予定		1月2日掲載予定	
申込み開始時期	4月14日申込み開始		7月7日申込み開始		7月28日申込み開始		9月8日申込み開始		11月4日申込み開始		1月5日申込み開始	
1	5月	12日	8月	7日	9月	1日	10月	2日	12月	5日	2月	6日
2	5月	19日	8月	14日	9月	8日	10月	9日	12月	12日	2月	13日
3	5月	26日	8月	21日	9月	15日	10月	16日	12月	19日	2月	20日
4	6月	2日	8月	28日	9月	22日	10月	23日	12月	26日	2月	27日
5	6月	9日	9月	4日	10月	6日	11月	6日	1月	9日	3月	6日
6	6月	16日	9月	11日	10月	13日	11月	13日	1月	16日	3月	13日
7	6月	23日	9月	18日	10月	20日	11月	20日	1月	23日	3月	20日
8	6月	30日	9月	25日	10月	27日	11月	27日	1月	30日	3月	27日
備考	定員15名		定員15名		定員15名		定員15名		各定員5名			

テーマ	7	骨骨モリモリバランス編	8	筋力アップで健康寿命を伸ばそう編①	9	筋力アップで健康寿命を伸ばそう編②	10	シニアエアロビクス編①	11	シニアエアロビクス編②
曜日・時間	金	13：30－14：30	木	13：30－14：30	木	13：30－14：30	金	13：30－14：30	金	13：30－14：30
WeeklyNews掲載号	5月30日号掲載予定		5月2日号に掲載予定		12月5日号に掲載予定		4月11日号に掲載予定		8月29日号に掲載予定	
申込み開始時期	6月2日申込み開始		5月7日申込み開始		12月8日申込み開始		4月14日申込み開始		9月1日申込み開始	
1	7月	4日	6月	5日	1月	8日	5月	9日	10月	3日
2	7月	11日	6月	12日	1月	15日	5月	16日	10月	10日
3	7月	18日	6月	19日	1月	22日	5月	23日	10月	17日
4	7月	25日	6月	26日	1月	29日	5月	30日	10月	24日
5	8月	1日	7月	3日	2月	5日	6月	6日	11月	7日
6	8月	8日	7月	10日	2月	12日	6月	13日	11月	14日
7	8月	22日	7月	17日	2月	19日	6月	20日	11月	21日
8	8月	29日	7月	24日	2月	26日	6月	27日	11月	28日
備考	定員10名		定員15名		定員15名		定員10名		定員10名	

※予定ですので変更する場合がございますのでご理解をお願いいたします。

※詳細はWeeklyNewsをご覧ください
になり、お申込みください

