

沖代健康づくり教室日程表

【場所】沖代公民館 【時間】第2、第4金曜日 10:00～11:30

【必要なもの】上履き用の運動シューズ、お茶など(水分補給)、タオル

【対象者】運動による健康づくりに関心のある方ならどなたでも

令和7年度

月	日	内容
4	11	自己紹介・元気すこやか体操・身体を使ったレクリエーション
☆ 4	25	有酸素運動・身体を使ったレクリエーション(推進員指導)
5	9	筋力トレーニング
☆ 5	23	筋力トレーニング・身体を使ったレクリエーション(推進員指導)
6	13	有酸素運動
☆ 6	27	有酸素運動・身体を使ったレクリエーション(推進員指導)
7	11	身体を使ったレクリエーション
☆ 7	25	有酸素運動・身体を使ったレクリエーション(推進員指導)
8	8	お休み
☆ 8	22	筋力トレーニング・身体を使ったレクリエーション(推進員指導)
9	12	身体を使ったレクリエーション
☆ 9	26	筋力トレーニング・身体を使ったレクリエーション(推進員指導)
10	10	有酸素運動
☆ 10	24	有酸素運動・身体を使ったレクリエーション(推進員指導)
11	14	身体を使ったレクリエーション
☆ 11	28	有酸素運動・身体を使ったレクリエーション(推進員指導)
12	12	筋力トレーニング
12	26	お休み
1	9	有酸素運動
☆ 1	23	有酸素運動・身体を使ったレクリエーション(推進員指導)
2	13	筋力トレーニング
☆ 2	27	筋力トレーニング・身体を使ったレクリエーション(推進員指導)
3	13	身体を使ったレクリエーション
☆ 3	27	有酸素運動・身体を使ったレクリエーション(推進員指導)

【問い合わせ先】中津市地域医療対策課 TEL0979-62-9211