

令和7年度 三光元気の会 運動教室日程

※原則、定期研修会は第2月曜日、地域運動教室は第4月曜日です。

月日	時間	会場	内容	備考
4月14日(月)	9:30~11:30	三光コミュニティーセンター	運動実践 保健師支援	
4月28日(月)	9:30~11:30	三光コミュニティーセンター	運動実践	
5月12日(月)	9:30~11:30	三光コミュニティーセンター	運動実践 保健師支援	
5月26日(月)	9:30~11:30	三光コミュニティーセンター	運動実践	
6月9日(月)	9:30~11:30	三光コミュニティーセンター	運動実践 保健師支援	
6月23日(月)	9:30~11:30	三光コミュニティーセンター	運動実践	
7月14日(月)	9:30~11:30	三光コミュニティーセンター	運動実践 保健師支援	
7月28日(月)	9:30~11:30	三光コミュニティーセンター	運動実践	
8月4日(月)	9:30~11:30	三光コミュニティーセンター	運動実践 保健師支援	第1月曜日
8月25日(月)	9:30~11:30	三光コミュニティーセンター	運動実践	
9月8日(月)	9:30~11:30	三光コミュニティーセンター	運動実践 保健師支援	
9月22日(月)	9:30~11:30	三光コミュニティーセンター	運動実践	
10月6日(月)	9:30~11:30	三光コミュニティーセンター	運動実践 保健師支援	第1月曜日
10月27日(月)	9:30~11:30	三光コミュニティーセンター	運動実践	
11月10日(月)	9:30~11:30	三光コミュニティーセンター	運動実践 保健師支援	
11月17日(月)	9:30~11:30	三光コミュニティーセンター	運動実践	第3月曜日
12月8日(月)	9:30~11:30	三光コミュニティーセンター	運動実践 保健師支援	
12月22日(月)	9:30~11:30	三光コミュニティーセンター	運動実践	
1月19日(月)	9:30~11:30	三光コミュニティーセンター	運動実践 保健師支援 ※1月もしくは2月に体力測定実施	第3月曜日
1月26日(月)	9:30~11:30	三光コミュニティーセンター	運動実践	
2月9日(月)	9:30~11:30	三光コミュニティーセンター	運動実践 保健師支援 ※1月もしくは2月に体力測定実施	
2月16日(月)	9:30~11:30	三光コミュニティーセンター	運動実践	第3月曜日
3月9日(月)	9:30~11:30	三光コミュニティーセンター	運動実践 保健師支援	
3月23日(月)	9:30~11:30	三光コミュニティーセンター	運動実践	