

令和8年度

# 大幡健康づくり教室

場 所： ダイハツ九州アリーナサブアリーナ(第2・第4月曜日)

時 間： 13:30~15:00

※参加される際は、ご自宅で体調の確認をお願いします。

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

※7月4週目、8月2週目は、お休みです

問い合わせ先 中津市地域医療対策課 TEL 0979-62-9211