

# 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8年度

月	日	内容	
4	10	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	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)
5	8	筋力トレーニング	
☆	5	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)
6	12	有酸素運動	
☆	6	26	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	10	身体を使ったレクリエーション	
☆	7	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)
8	14	お休み	
☆	8	28	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	11	身体を使ったレクリエーション	
☆	9	25	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	9	有酸素運動	
☆	10	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)
11	13	身体を使ったレクリエーション	
☆	11	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)
12	11	筋力トレーニング	
12	25	お休み	
1	8	有酸素運動	
☆	1	22	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	12	体力測定	
☆	2	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)
3	12	身体を使ったレクリエーション	
☆	3	26	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