

令和4年度(2022年度) さんちゃん健康体操 会場と日程

会場		開始時間	曜日	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
1	厚生福祉会館 体育館	午前10時	月曜日	4日	2日	7日(火)	【食】4日	1日	5日	【口】3日	7日	【て】5日	10日(火)	6日	6日	
				25日	9日	13日	11日	8日	20日(火)	11日(火)	【フ】14日	12日	16日	13日	13日	
					16日	20日	19日(火)	22日	26日	17日	21日	19日	23日	20日	20日	
					23日	27日	25日	29日		24日	28日		30日	27日	27日	
										31日						
2	勤労青少年ホーム ソレイユ三条	午前10時	水曜日	6日	18日	1日	6日	3日	7日	【て】5日	2日	7日	18日	1日	1日	
				20日		15日	【食】20日	17日	【口】21日	19日	【フ】16日	21日		15日	15日	
						29日		31日			30日					29日
3	嵐南公民館	午後2時	金曜日	1日	6日	3日	【食】1日	5日	【口】2日	7日	4日	2日	6日	3日	3日	
				8日	13日	10日	8日	12日	9日	【て】14日	11日	9日	13日	10日	10日	
				15日	20日	17日	15日	26日	16日	28日	18日	【フ】16日	20日	17日	17日	
				22日	27日	24日	22日		30日			23日	27日	24日	24日	
							29日									31日
4	農業体験交流センター サンファーム三条	午前10時	水曜日	6日	11日	1日	【食】6日	10日	【口】7日	5日	2日	7日	11日	1日	1日	
				13日	18日	8日	13日	17日	14日	12日	9日	【フ】14日	18日	8日	8日	
				20日	25日	15日	20日	24日	21日	19日	16日	21日	25日	15日	15日	
				27日		22日	27日	31日	28日	26日	【て】30日			22日	22日	
						29日										29日
5	老人福祉センター 栄寿荘	午後2時	月曜日	4日	2日	6日	4日	1日	【口】5日	3日	7日	5日	10日(火)	6日	6日	
				11日	9日	13日	【食】11日	8日	12日	11日(火)	14日	【フ】12日	16日	13日	13日	
				18日	16日	20日	19日(火)	22日	20日(火)	17日	【て】21日	19日	23日	20日	20日	
				25日	23日	27日	25日	29日	26日	24日	28日		30日	27日	27日	
					30日					31日						
6	下田公民館	午後2時	火曜日	5日	10日	7日	【食】5日	2日	【口】6日	4日	1日	【フ】6日	10日	7日	7日	
				12日	17日	14日	12日	9日	13日	11日	8日	13日	17日	14日	14日	
				19日	24日	21日	19日	23日	20日	18日	15日	20日	24日	21日	28日	
				26日		28日	26日		27日	【て】25日	22日					
											29日					
7	旧八木鼻荘	午後2時	水曜日	6日	11日	1日	6日	3日	7日	5日	2日	7日	11日	1日	1日	
				13日	18日	8日	【食】13日	10日	【口】14日	12日	【て】9日	14日	18日	8日	8日	
				20日	25日	15日	20日	17日	21日	19日	16日	21日	25日	15日	15日	
				27日		22日	27日	24日	28日	26日	【フ】30日			22日	22日	
						29日		31日								29日

※ 【て】、【食】、【口】、【フ】記載の日は、体操のほかに次のことを行います。

【て】…体力測定(てんとう虫テスト) 【食】…食事のおはなし 【口】…お口のおはなし 【フ】…フレイル予防のおはなし

※ 実施曜日の変更あり ※ 日程等は変更の場合もあり