

令和6年度(2024年度) さんちゃん健康体操 会場と日程

令和6年7月3日 作成

	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	1日	7日(火)	3日	1日	5日	2日	【食】1日(火)	5日(火)	【口】2日	6日	3日	3日
				8日	13日	10日	8日	19日	10日(火)	7日	【フ】11日	9日	14日(火)	10日	10日
				15日	20日	17日	16日(火)	26日	17日(火)	15日(火)	18日	【て】16日	20日	17日	17日
				22日	27日	24日	22日				25日	23日	27日	25日(火)	24日
				30日(火)			29日								
2	勤労青少年ホーム ソレイユ三条	午前10時	水曜日	3日	1日	5日	【食】3日	7日	4日	【口】2日	6日	4日	15日	5日	5日
				17日	15日	19日	17日	21日	18日	16日	【フ】20日	18日	29日	19日	19日
					29日		31日			【て】30日					
3	嵐南公民館	午後2時	金曜日	5日	10日	7日	5日	2日	6日	4日	1日	6日	10日	7日	7日
				12日	17日	14日	12日	9日	13日	【て】11日	8日	13日	17日	14日	14日
				19日	24日	【食】21日	19日	30日	【口】20日	18日	15日	【フ】20日	24日	21日	21日
				26日	31日	28日	26日		27日		29日		31日	28日	28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	3日	1日	5日	3日	7日	4日	2日	6日	4日	8日	5日	5日
				10日	8日	12日	10日	20日(火)	11日	9日	13日	【フ】11日	15日	12日	12日
				17日	15日	19日	17日	28日	【口】18日	16日	20日	18日	22日	19日	19日
				24日	22日	26日	【食】24日		25日	23日	【て】27日	25日	29日	26日	26日
					29日		31日			30日					
5	老人福祉センター 栄寿荘	午後2時	月曜日	1日	7日(火)	3日	1日	5日	【口】2日	7日	5日(火)	2日	6日	3日	3日
				8日	13日	10日	8日	19日	9日	15日(火)	11日	【フ】9日	14日(火)	10日	10日
				15日	20日	17日	16日(火)	26日	17日(火)	21日	【て】18日	16日	20日	17日	17日
				22日	27日	【食】24日	22日		24日(火)	28日	25日	23日	27日	25日(火)	24日
				30日(火)			29日		30日						31日
6	下田公民館	午後2時	火曜日	2日	7日	4日	2日	6日	【口】3日	1日	5日	【フ】3日	7日	4日	4日
				9日	14日	【食】11日	9日	20日	10日	8日	12日	10日	14日	18日	11日
				16日	21日	18日	16日	27日	17日	15日	19日	17日	21日	25日	18日
				23日	28日	25日	23日		24日	【て】22日	26日	24日	28日		25日
				30日			30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

(注) 講座がある日の体操は、1回のみです。

※ 実施曜日の変更あり ※ 日程等は変更の場合もあり