



令和4年度 いきいき体操教室



- 【対象者】 村内在住の原則65歳以上の方
- 【実施時間】 午前10時～午前11時30分
- 【内容】 *シルバーリハビリ体操(いつでも・どこでもひとりでもできる体操)

*5月～6月にかけて、参加者の方にフレイルチェックを実施します

***黄色**では、体操(30分)とフレイル予防講座(50分)を実施します

4月 2022

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29 昭和の日	30

5月 2022

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

6月 2022

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

7月 2022

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18 海の日	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

8月 2022

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11 山の日	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

9月 2022

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19 敬老の日	20	21	22	23 秋分の日	24
25	26	27	28	29	30	1

10月 2022

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10 スポーツの日	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3 文化の日	4	5

11月 2022

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3 文化の日	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23 勤労感謝の日	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

12月 2022

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1月 2023

日	月	火	水	木	金	土
1 元日	2 振替休日	3	4	5	6	7
8	9 成人の日	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

2月 2023

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11 建国記念の日
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23 天皇誕生日	24	25
26	27	28	1	2	3	4

3月 2023

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21 春分の日	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

【注意事項】

- *体温を測定し、マスクを着用の上、動きやすい服装でご参加ください。
- *水分やタオル、バスタオル(石神・村松コミュニティセンターのみ)をご持参ください。
- フレイル予防講座日は、筆記用具もご持参ください。
- *絆は、改修工事のため、11月から中丸コミュニティセンターを代替会場とします。

【問合せ】

東海村福祉部保険課
TEL: 029-282-1711 (代表)