

# 令和5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)

5/22(月), 11/6(月)は体操(40分)とフレイル予防講座(40分)を行います。

筆記用具をご持参ください。

中丸コミセンの回数が  
増えました！

## 4月 2023

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	絆	石神 えがお 舟石川			真崎 白方	
9	10	11	12	13	14	15
	絆	石神 舟石川		村松 中丸	真崎 白方	
16	17	18	19	20	21	22
	絆	石神 えがお 舟石川			真崎 白方	
23	24	25	26	27	28	29
	絆	石神 舟石川		中丸	真崎 白方	
30						

## 5月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	
	絆	石神 えがお 舟石川				
7	8	9	10	11	12	13
	絆	石神 舟石川		村松 中丸	真崎 白方	
14	15	16	17	18	19	20
	絆	石神 えがお 舟石川			真崎 白方	
21	22	23	24	25	26	27
	絆	石神 舟石川		中丸	真崎 白方	
28	29	30	31			
	絆	石神 舟石川				

## 6月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
					真崎 白方	
4	5	6	7	8	9	10
	絆	石神 えがお 舟石川		村松 中丸	真崎 白方	
11	12	13	14	15	16	17
	絆	石神 舟石川			真崎 白方	
18	19	20	21	22	23	24
	絆	石神 えがお 舟石川		中丸	真崎 白方	
25	26	27	28	29	30	
	絆	石神 舟石川			真崎 白方	

## 7月

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
	絆	石神 えがお 舟石川			真崎 白方	
9	10	11	12	13	14	15
	絆	石神 舟石川		村松 中丸	真崎 白方	
16	17	18	19	20	21	22
	絆	石神 えがお 舟石川			真崎 白方	
23	24	25	26	27	28	29
	絆	石神 舟石川		中丸	真崎 白方	
30	31					
	絆					

## 8月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		石神 えがお 舟石川			真崎 白方	
6	7	8	9	10	11	12
	絆	石神 舟石川		村松 中丸		
13	14	15	16	17	18	19
					真崎 白方	
20	21	22	23	24	25	26
	絆	石神 舟石川		中丸	真崎 白方	
27	28	29	30	31		
	絆	石神 舟石川				

## 9月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					真崎 白方	
3	4	5	6	7	8	9
	絆	石神 えがお 舟石川			真崎 白方	
10	11	12	13	14	15	16
	絆	石神 舟石川		村松 中丸	真崎 白方	
17	18	19	20	21	22	23
		石神 えがお 舟石川			真崎 白方	
24	25	26	27	28	29	30
	中丸	石神 舟石川		中丸	真崎 白方	

## 10月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	絆	石神 えがお 舟石川			真崎 白方	
8	9	10	11	12	13	14
		石神 舟石川		村松 中丸	真崎 白方	
15	16	17	18	19	20	21
	絆	石神 えがお 舟石川			真崎 白方	
22	23	24	25	26	27	28
	絆	石神 舟石川		中丸	真崎 白方	
29	30	31				
	絆	石神 舟石川				

## 11月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
	絆	石神 えがお 舟石川		村松 中丸	真崎 白方	
12	13	14	15	16	17	18
	絆	石神 舟石川			真崎 白方	
19	20	21	22	23	24	25
	絆	石神 えがお 舟石川		中丸	真崎 白方	
26	27	28	29	30		
	絆	石神 舟石川				

## 12月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					真崎 白方	
3	4	5	6	7	8	9
	絆	石神 えがお 舟石川			真崎 白方	
10	11	12	13	14	15	16
	絆	石神 舟石川		村松 中丸	真崎 白方	
17	18	19	20	21	22	23
	絆	石神 えがお 舟石川			真崎 白方	
24	25	26	27	28	29	30
	絆	石神 舟石川			真崎 白方	

## 1月 2024

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
		石神 舟石川		村松 中丸	真崎 白方	
14	15	16	17	18	19	20
	絆	石神 えがお 舟石川			真崎 白方	
21	22	23	24	25	26	27
	絆	石神 舟石川		中丸	真崎 白方	
28	29	30	31			
	絆	石神 舟石川				

## 2月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
					真崎 白方	
4	5	6	7	8	9	10
	絆	石神 えがお 舟石川		村松 中丸	真崎 白方	
11	12	13	14	15	16	17
		石神 舟石川			真崎 白方	
18	19	20	21	22	23	24
	絆	石神 えがお 舟石川		中丸		
25	26	27	28	29		
	絆	石神 舟石川				

## 3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					真崎 白方	
3	4	5	6	7	8	9
	絆	石神 えがお 舟石川			真崎 白方	
10	11	12	13	14	15	16
	絆	石神 舟石川		村松 中丸	真崎 白方	
17	18	19	20	21	22	23
	絆	石神 えがお 舟石川			真崎 白方	
24	25	26	27	28	29	30
	絆	石神 舟石川		中丸	真崎 白方	

【持ち物】水分, タオル, ヨガマットまたはバスタオルをご持参ください。

※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。

【問合せ】  
東海村福祉部保険課  
TEL:282-1711(代)