

令和7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)

4月

2025

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

5月

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

6月

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

7月

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

8月

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

9月

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

10月

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

11月

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

12月

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

1月

2026

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

2月

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

3月

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

【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。
※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)