

令和8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

2026

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
					真崎 白方	
5	6	7	8	9	10	11
	絆	石神 えがお 舟石川		中丸	真崎 白方	
12	13	14	15	16	17	18
	絆	石神 えがお 舟石川		村松	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 えがお 舟石川				

5月

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

6月

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

7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
					真崎 白方	
5	6	7	8	9	10	11
	絆	石神 えがお 舟石川		中丸	真崎 白方	
12	13	14	15	16	17	18
	絆	石神 えがお 舟石川		村松	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	31	
	絆	石神 えがお 舟石川			真崎 白方	

8月

日	月	火	水	木	金	土
						1
						真崎 白方
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 えがお 舟石川				
16	17	18	19	20	21	22
	絆	石神 えがお 舟石川		村松	真崎 白方	
23	24	25	26	27	28	29
	絆	石神 えがお 舟石川		中丸	真崎 白方	
30	31					
	絆					

9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 えがお 舟石川		中丸	真崎 白方	
13	14	15	16	17	18	19
	絆	石神 えがお 舟石川		村松	真崎 白方	
20	21	22	23	24	25	26
				中丸	真崎 白方	
27	28	29	30			
	絆	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	7	8	9	10
	絆	石神 えがお 舟石川		中丸	真崎 白方	
11	12	13	14	15	16	17
		石神 えがお 舟石川		村松	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	31
	絆	石神 えがお 舟石川			真崎 白方	

11月

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

12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 えがお 舟石川		中丸	真崎 白方	
13	14	15	16	17	18	19
	絆	石神 えがお 舟石川		村松	真崎 白方	
20	21	22	23	24	25	26
	絆	石神 えがお 舟石川		中丸	真崎 白方	
27	28	29	30	31		
	絆	石神 えがお 舟石川				

1月

2027

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
		石神 えがお 舟石川		中丸	真崎 白方	
17	18	19	20	21	22	23
	絆	石神 えがお 舟石川		村松	真崎 白方	
24	25	26	27	28	29	30
	絆	石神 えがお 舟石川		中丸	真崎 白方	
31						

2月

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

3月

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

※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)