



百歳体操 ポールウォーキング 日程表



令和8年度

| 場 所 | 百歳体操 | ポールウォーキング他 |
|-------------------|------------------------|--|
| 緑が丘集会所 | 毎週 月 曜日 13:00~13:45 | みどりの会 毎週 木 曜日 13:00~14:00 |
| 鶉若葉生活館 | 毎週 火 曜日 10:00~10:45 | 鶉ウォーキングクラブ 毎週 火 曜日 10:45~11:45 |
| 下鶉生活館 | 毎週 火 曜日 10:00~10:45 | |
| 東 鶉 中央ふれあいセンター | 毎週 火 曜日 13:00~13:30 | ふれあいチーム らんまん 毎週 火 曜日 13:30~14:00 |
| 鶉本町生活館 | 毎週 水 曜日 13:00~13:45 | 華の金曜日 コスモスの会 毎週 金 曜日 13:00~15:00 |
| 中央集会所 | 毎週 木 曜日 13:00~13:45 | ビューティー中央 毎週 水 曜日 9:00~10:00 ※ボール運動のない日 |
| 東山高齢者住宅 | 毎週 木 曜日 13:00~14:00 | Go!Go!スマイル東山 毎週 金 曜日 9:00~11:30 |
| 朝駒集会所 | 毎週 金 曜日 13:30~14:15 | |

※お問合せ先～健康推進課 健康係（☎62-2014健康推進課）