



令和2年度 介護予防教室の日程 (7~9月)

※感染症の状況等により日時が変更になる場合があります。事前にご確認ください。
 ※プール以外の教室は、1回の参加人数を調整するため、各教室を2回ずつ開催します。
 できるだけ、自宅電話番号の末尾が偶数の方は①、奇数の方は②の教室にご参加ください。

地区公民館 “らくらく教室” (運動強度 弱)						かんたん 体操 (強度 中)	貯筋 教室 (強度 やや強)	プール
場所	中央公民館 (学習室4)	滋野 コミュニティーセンター (2階)	祢津公民館 (2階)	和 コミュニティーセンター (2階)	北御牧 公民館 (2階)	7~9月は 福祉センター		温泉 アクティブ センター
時間	毎週水曜 ①午前10時 ~10時45分 ②午前11時 ~11時45分	毎週火曜 ①午前10時 ~10時45分 ②午前11時 ~11時45分	毎週水曜 ①午後1時 ~1時45分 ②午後2時 ~2時45分	毎週月曜 ①午前10時 ~10時45分 ②午前11時 ~11時45分	毎週金曜 ①午前10時 ~10時45分 ②午前11時 ~11時45分	第1・3木曜 ①午後1時 ~1時45分 ②午後2時 ~2時45分	第2・4火曜 ①午後1時 ~1時45分 ②午後2時 ~2時45分	毎週木曜 午後1時15分 ~午後1時45分
7月	1日 8日 15日 22日 29日(人権センター)	7日 14日 21日 28日	1日 8日 15日 22日 29日	6日 13日 20日 27日	3日 10日 17日 31日	2日 16日	14日 28日	2日 9日 16日 23日 30日
8月	5日 12日 19日 26日	4日 11日 18日 25日	5日 12日 19日 26日	3日 17日 24日 31日	7日 21日 28日	20日	11日 25日	6日 20日 27日
9月	2日 9日 16日 23日 30日	1日 8日 15日 29日	2日 9日 16日 23日 30日	7日 14日 28日	4日 11日 18日 25日	3日 17日	8日	3日 10日 17日 24日