

通所型介護予防事業業務委託仕様書

1 名 称

通所型介護予防事業業務委託（健康運動教室・健康アップ教室）

2 目 的

本事業は、通所型による運動器の改善及び機能向上を中心としながら、併せて栄養改善、口腔機能の向上等を含めた総合的なプログラムを提供することにより、対象者自身が日常生活上の支障等を自覚し、プログラムの必要性を理解した上で、自身による改善・維持方法の習得と、日常生活への定着を目的とする。また、本事業が終了した後においても自立又は友人等の関係を築きながら継続して介護予防に取り組んでいけるような意識の改善を行うことも併せて目的とする。

3 概 要

この事業は、運動機能低下の恐れのある高齢者向けである通所型介護予防事業（健康運動教室）と、元気な高齢者向けである介護予防普及啓発事業（健康アップ教室）を併せて同一事業者へ委託し、対象者の状態に応じて適切に選択できるよう一体的な介護予防プログラムを提供するもの。

それぞれの事業の概要は以下のとおりとする。

※対象者の状態によるサービス利用例



ブロック	対象地区 (担当地域包括支援センター)	実施教室数（年間）	
		健康運動	健康アップ
運動の1	南平地区（南平・南平みなみ） 鳩ヶ谷地区（鳩ヶ谷東部・鳩ヶ谷西部）	8 教室	8 教室
運動の2	中央地区（中央） 横曽根地区（横曽根・西） 青木地区（青木・上青木・前川）	1 2 教室	1 2 教室
運動の3	神根地区（神根・神根東） 芝地区（芝・芝伊刈・芝西）	1 2 教室	1 2 教室
運動の4	新郷地区（新郷、新郷東） 安行地区（安行） 戸塚地区（戸塚、戸塚西）	1 2 教室	1 2 教室

健康運動教室

(1) 実施期間

令和7年4月から令和8年3月まで

(2) 実施回数・時間

教室は3ヶ月ごと（4～6月、7～9月、10～12月、1～3月）の開催とし、1教室の実施回数は原則として週1回、3ヶ月で10回とする。ただし、3ヶ月で効果が見込まれないと判断した者については追加で3ヶ月（合計6ヶ月・20回）まで継続可能とする。

1回の時間は90分を標準とするが、教室の1回目に事前アセスメント、9回目に事後アセスメントを実施し、その場合は概ね120分程度までとする。

(3) 実施場所

別紙のとおり。ただし、施設の都合等により実施ができない場合は、調整のうえ、他の公共施設で実施する。

(4) 送迎

受託事業者は、希望者に対して自宅から実施会場までの送迎を行うこと。

教室参加者が決定した後、受託事業者は送迎希望の参加者へ連絡を行い、送迎時間や場所等の詳細を調整すること。

送迎の際は、道路状況や利用者の乗降に係る時間等を考慮した上で、極力遅れが生じないように注意を払うこと。大幅に遅れるような事態が発生した場合は速やかに利用者へ連絡をする等の対応を行うこと。

(5) 対象者

1教室定員20名とする。

また、対象者は市内に住所を有し、以下に該当する者とする。

① 教室対象者：要支援認定者及び基本チェックリストに該当し、運動機能低下の恐れがあり短期間での機能改善が必要と地域包括支援センターが判断した者。

② 送迎対象者：教室への参加が決定した者のうち、送迎を希望する者。

各地域包括支援センターで作成した参加者名簿及び介護予防サービス・支援計画書等を市で取りまとめた後、事業者へ引き渡すものとする。

(6) 主な運動プログラム内容

短期間での低下した運動機能の改善を主な目的とし、体力の諸要素について包括的に運動することができるよう、ストレッチング・バランス運動・機能的運動・筋力向上運動等を組み合わせて実施すること。また、進行に従って徐々に強度・複雑さが増すようにプログラムすること。

① 膝痛対策プログラム（下肢筋力のトレーニング）

・運動に慣れるためのエクササイズ

- ・ハムストリングスと下腿三頭筋のストレッチング
 - ・腸腰筋のストレッチング
 - ・大腿四頭筋の筋力向上訓練
- ② 腰痛対策プログラム（体幹部深層筋トレーニング）
- ・背筋の筋力向上
 - ・腹筋の強化
 - ・座位姿勢の改善
 - ・中間位を保ったままの運動
 - ・円背の矯正と下肢のストレッチング
- ③ 転倒・骨折対策プログラム（運動器不安定症予防）
- ・転倒予防を目的とした筋力・バランス能力
 - ・移動歩行能力を高める運動
 - ・柔軟性を高める運動、ストレッチ

※ 運動プログラム作成にあたっての諸注意

- ・対象者の状態に合わせて運動強度を調整すること。
- ・対象者にわかりやすい形でプログラムの内容・進め方・効果・リスク・緊急時の対応を説明し、対象者の同意を得ること。
- ・専門技術を有する従事者が指導すること。

(7) プログラムの実施期間

実施の期間は次の3期にわけて参加者の様子を見ながら無理のないように実施すること。

【第1期】低負荷で高反復のコンディショニング期間

【第2期】運動器の機能向上を目指す筋力向上期間

【第3期】より機能的な運動を取り入れる機能的運動期間

(8) 個別サービス計画の作成・評価

事業者はあらかじめ地域包括支援センターから提出される介護予防サービス・支援計画書等をもとに①目標の設定、②計画の立案、③実施状況の確認ができるような個別サービス計画を作成すること。

また、個別サービス計画については、事前アセスメント終了後及び事後アセスメント終了後の2回、担当の地域包括支援センターに1部ずつ提出をすること。

担当の地域包括支援センター等と連携を密にとり、支援計画書、個別サービス計画、実施プログラム、事前・事後アセスメント、評価等が一体のものとなるよう調整を図ること。

個別サービス計画、事前・事後アセスメント、使用書類等については別紙資料を参考とすること。

地域包括支援センターから事業者へ渡す書類

参加者名簿、利用者基本情報、介護予防サービス・支援計画書、基本チェックリスト
--

事前・事後アセスメント項目例

医学的な側面に関する評価 (医師、理学療法士、保健師、 看護師など)	既往歴、家族歴、服薬、転倒経験、生活習慣等の状況、ニ ーズの聴取、自覚症状の有無、脈拍測定、血圧測定、痛み、 主観的健康感、基本チェックリスト等
体力測定	握力、開眼片足立ち時間、Timed Up & Go Test、5 m通 常歩行時間、5 m最大歩行時間

(9) 従事者（最低必要従事者）

① 運動指導員 常駐2名以上

(ここでいう運動指導員とは、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、柔道整復師、あん摩マ
ッサージ指圧師、東京都健康長寿医療センター研究所が養成する介護予防運動指導員、健
康・体力づくり事業財団が認定する健康運動指導士、およびこれに準ずる介護予防の知識に
精通した運動指導員、機能訓練等の経験のある介護職員、機能訓練等の経験のある看護職員
のいずれかをいう)

② 運動補助員 常駐2名以上

(運動補助員の定義はないが、運動指導員と連携しながらプログラムの実施を行う者で、高齢
者の運動器の機能向上実務について経験のある者。運動意欲やプログラムの自立度を高める
ことに配慮できる者)

③ 看護職員 常駐1名以上

(看護師又は准看護師)

※看護職員は、一般的な身体状況を把握し、実施日ごとに運動の実施可否に関する情報収集を行
い、必要に応じて医療機関との連絡をとることを職務とする。

※その他、必要と判断される従事者（事務処理統括者等）については別途示すこと。

健康アップ教室

(1) 実施期間

令和7年4月から令和8年3月まで

(2) 実施回数・時間

教室は3ヶ月ごと（4～6月、7～9月、10～12月、1～3月）の開催とし、1教室の実施
回数は原則として週1回、3ヶ月で8回とする。

1回の時間は90分を標準とするが、測定等を実施する際は概ね120分程度までとする。

(3) 実施場所

別紙のとおり。ただし、施設の都合等により実施ができない場合は、調整のうえ、他の公共施設
で実施する。

(4) 対象者

1 教室定員 20 名とする。

また、対象者は市内に住所を有し、以下のいずれかに該当する者とする。

- ① 要支援認定者
- ② 基本チェックリストの結果等により、地域包括支援センターが必要と判断した者
- ③ 健康運動教室を終了した者のうち、継続して介護予防のプログラムを希望する者
- ④ その他、参加を希望した者

各地域包括支援センターで作成した参加者名簿を市で取りまとめた後、事業者へ引き渡すものとする。

(5) 主な運動プログラム内容

体力の諸要素について包括的に運動することができるように、ストレッチング・バランス運動・機能的運動・筋力向上運動等を組み合わせて実施する。また、進行に従って徐々に強度・複雑さが増すようにプログラムすること。

なお、運動強度については、元気な高齢者も対象としていることから、健康運動教室より高いものとしつつ、対象の状態により強度の調整が行えるものとする。

- ① 膝痛対策プログラム（下肢筋力のトレーニング）
 - ・運動に慣れるためのエクササイズ
 - ・ハムストリングスと下腿三頭筋のストレッチング
 - ・腸腰筋のストレッチング
 - ・大腿四頭筋の筋力向上訓練
- ② 腰痛対策プログラム（体幹部深層筋トレーニング）
 - ・背筋の筋力向上
 - ・腹筋の強化
 - ・座位姿勢の改善
 - ・中間位を保ったままの運動
 - ・円背の矯正と下肢のストレッチング
- ③ 転倒・骨折対策プログラム（運動器不安定症予防）
 - ・転倒予防を目的とした筋力・バランス能力
 - ・移動歩行能力を高める運動
 - ・柔軟性を高める運動、ストレッチ

※ 運動プログラム作成にあたっての諸注意

- ・対象者の状態に合わせて運動強度を調整すること。
- ・対象者に分かりやすい形でプログラムの内容・進め方・効果・リスク・緊急時の対応を説明し、対象者の同意を得ること。
- ・専門技術を有する従事者が指導すること。

(6) ボランティア活動・自主グループ化等へ向けた働きかけ

- ① 健康アップ教室終了者が、ボランティアとして健康運動教室の会場設営の手伝いや教室中の

見守り活動等ができるよう、両教室で連携を図り、効果的な事業実施に努めること。

- ② 教室終了後も自主的な活動が継続できるよう、教室実施期間中から自主グループの立ち上げ支援（活動場所や活動内容、運営方法のアドバイス等）を行うこと。また、既に自主活動を行っているグループが地域にある場合は、そのグループに参加できるよう配慮すること。なお、前述にあたっては必要に応じて地域包括支援センターと連携を図ること。

(7) 評価

教室開始時と終了時に測定を行い、教室へ参加したことによる変化を参加者が実感できるよう努めること。なお、測定の際に参加者同士で測定の補助を行う等、参加者間の仲間意識が高まるような工夫も取り入れるよう努めること。

測定項目例

握力、開眼片足立ち時間、Timed Up & Go Test、5 m通常歩行時間、5 m最大歩行時間

(8) 従事者（最低必要従事者）

- ① 運動指導員 常駐1名以上

（ここでいう運動指導員とは、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、柔道整復師、あん摩マッサージ指圧師、東京都健康長寿医療センター研究所が養成する介護予防運動指導員、健康・体力づくり事業財団が認定する健康運動指導士、およびこれに準ずる介護予防の知識に精通した運動指導員、機能訓練等の経験のある介護職員、機能訓練等の経験のある看護職員、学識経験者のいずれかをいう）

- ② 運動補助員 常駐2名以上

（運動補助員の定義はないが、運動指導員と連携しながらプログラムの実施を行う者で、高齢者の運動器の機能向上実務について経験のある者。運動意欲やプログラムの自立度を高めることに配慮できる者）

※その他、必要と判断される従事者（事務処理統括者等）については別途示すこと。

共通事項（健康運動教室・健康アップ教室）

(1) プログラムの内容

プログラムは運動器の機能向上単独の内容だけでなく、栄養改善、口腔機能の向上プログラム、認知症予防プログラム等を織り交ぜ、総合的な介護予防プログラムを提案し、効果的かつ対象者を飽きさせないような内容とすること。

(2) プログラムテキストの作成

自宅でも実施可能なプログラムテキストを作成し、配布すること。

(3) 継続に向けた指導

運動器の機能向上プログラムによる効果を確実なものにするためには、対象者が自発的に参加し、

意欲的に運動を実施するとともに、教室終了後にも引き続いて運動を継続する意欲を持っていただくことが重要となる。このことから、対象者の意欲に働きかけ、教室終了後も継続的に運動を行い、生活に定着させるよう働きかけること。

(4) 事業従事者の心得

事業従事者は、運動器の機能向上についての理解のみならず、老年学や骨折予防及び膝痛・腰痛など運動器疾患対策に対する理解を深め、また、心理的・社会的にも高齢者を理解した上で、安全にプログラムを提供すること。

(5) 従事者間の情報共有

受託事業者は、プログラムに関する内容や各会場で生じた問題等について、従事者間で情報共有を密に行い、事業が円滑に進むよう努めること。

(6) 欠席等の把握、配付物

受託事業者は参加者に対して、教室を欠席する際等における連絡先を事前に伝えるとともに、連絡のない者については確認を取る等、連絡体制を整えること。

また、欠席時の配付物は受託事業者において、次回参加時に配付または郵送等で、参加者へ配付すること。

(7) 安全管理体制の確保

ア プログラムを安全に実施するために、事故や感染症等の発生時の対応を含めた安全管理マニュアルを整備すること。また、実施にあたっては、有事に際して速やかかつ、適切に対応できる体制を整えるとともに以下の事項について定期的に確認を行うこと。

- ・転倒予防対策等、運動を行う際の留意点の遵守
- ・安全管理マニュアルの内容の確認及び更新

イ 運動中は正しい運動姿勢を保つよう配慮する。疲労の蓄積などにより一時的に運動器の機能が低下する場合は、負荷量を減少させて疲労の回復を図る。高齢者は周囲に遠慮して自ら辛さを表出しない事もあるため、表情や動きの変化を観察し、適切に声かけし、自主的に小休止しやすい環境作りに配慮すること。実施中には、以下の自覚症状や他覚所見に基づく安全の確認を行う。

- ・顔面蒼白、冷や汗、吐き気、嘔吐、脈拍及び血圧

また、高齢者は、喉の渇きを感じにくく、また頻尿を心配して水分を控えることなどから、脱水を起こしやすいので、必ず運動中に水分補給の時間を確保すること。

ウ AED（自動体外式除細動機）の設置がない会場の場合は準備をするとともに、必要なときには正しく積極的に操作できるよう、従事者は周知しておくこと。

エ 厚生労働省の「介護予防マニュアル第4版」を遵守し、プログラム内容や安全管理には十分な配慮を施し、事故のないよう努めること。

(8) 保険

受託事業者は、健康運動教室及び健康アップ教室について、参加者の事業実施中及び会場までの

往復中における傷害事故や賠償責任等に対応した保険に加入すること。

加入後は保険の種類、保証内容等がわかる書類を市に提出すること。

受託事業者は、教室の初回に参加者から保険代として800円を徴収すること。徴収時に領収書の発行を求められた際はこれに応じること。なお、参加者のキャンセル等により保険代が回収できない場合は受託事業者の負担とする。

(9) 事故報告

参加者の事業実施中及び会場までの往復中に事故が発生した場合は、状況を把握の上、速やかに市へ連絡すると共に、事故報告書（任意書式）を提出すること。

(10) 会場

ア 毎回事業が終わったときは、原状回復を原則とする。

イ 各会場とも用具等の備え置きは禁止とする。

ウ 施設利用にあたっては、施設管理者の指示に従うとともに、他の施設利用者と混乱のないよう円滑に進めること。

エ 対象者の来場から部屋への導線を考え、施設管理者の許可のうえ、部屋の案内表示をするとともに、来場してきた対象者を部屋まで案内すること。

(11) 感染症の対策に係る留意事項

ア 事業の実施にあたっては、会場での参加者同士の距離の確保や消毒の処置等、感染症に係る対策を徹底するとともに、従事者等の健康管理に留意すること。

イ 感染症の感染状況に応じて、事業の中止又は業務の一部の変更を行う場合がある。当該変更を行う必要が生じた場合は、受託者と市で協議を行い、委託料の範囲内において仕様の変更に応じること。

(12) その他

教室開催中、会場に対象者以外の者の見学希望等があった場合には、必ず市及び担当の地域包括支援センターに連絡をすること。連絡なしに見学を許可しないこと。

4 個人情報の保護

(1) 業務の実施にあたり、個人情報の漏洩、滅失及び毀損の防止、その他の個人情報の適切な管理のための必要な措置を図ること。

(2) また、業務に従事している者及び従事していた者は、当該業務に関し知り得た個人情報を他人に知らせ、または不当な目的に使用してはならない。

(3) 個人情報の取扱いにあたっては、個人情報の保護に関する法律その他個人情報の保護に関する法令等を遵守すること。

5 提出書類一覧

(1) 健康運動教室

【事前提出書類】

1	保険に関する書類	任意書式（市1部）
2	会場別担当従事者連絡先一覧	任意書式（市1部・包括1部）
3	従事者の資格の写し及びその経歴書等	任意書式（市1部）
4	送迎に関する業務再委託承認願 ※再委託事業者との契約書も併せて添付	市指定書式（市1部）

※1については、加入後、補償額や内容等が分かる書類を提出すること。

※3については、プロポーザル応募時から変更となった場合に提出すること。

※4については、再委託を行う場合のみ提出すること。なお、再委託は原則プロポーザル応募時にその旨を市に提言していること。

【事後提出書類】

5	業務完了報告書	市指定書式（市1部）
6	請求書	市指定書式（市1部）
7	事業実施日報 ※送迎に関する利用状況も記載すること	任意書式（市1部・包括1部）
8	出席状況一覧表（別紙1）	任意書式（市1部・包括1部）
9	個別サービス計画書（別紙2）	任意書式（市1部・包括1部）
10	運動機能向上プログラム個別アセスメント（別紙3）	任意書式（市1部・包括1部）
11	基本チェックリスト結果新旧比較表（別紙4）	任意書式（市1部・包括1部）
12	主観的健康感新旧比較表（別紙5）	任意書式（市1部・包括1部）

※9、10については、事前アセスメント及び事後アセスメント終了後の2回提出すること。

※データにパスワードを設定の上、メールにて提出すること。

提出先：087.04020@city.kawaguchi.saitama.jp

(2) 健康アップ教室

【事前提出書類】

1	保険に関する書類	任意書式（市1部）
2	会場別担当従事者連絡先一覧	任意書式（市1部・包括1部）
3	従事者の資格の写し及びその経歴書等	任意書式（市1部）

※1については、加入後、補償額や内容等が分かる書類を提出すること。

※3については、プロポーザル応募時から変更となった場合に提出すること。

【事後提出書類】

4	業務完了報告書	市指定書式（市1部）
5	請求書	市指定書式（市1部）
6	事業実施日報	任意書式（市1部・包括1部）

7	出席状況一覧表（別紙1）	任意書式（市1部・包括1部）
8	運動機能向上プログラム個別アセスメント（別紙3）	任意書式（包括1部）
9	基本チェックリスト結果新旧比較表（別紙4）	任意書式（市1部・包括1部）
10	主観的健康感新旧比較表（別紙5）	任意書式（市1部・包括1部）

※データにパスワードを設定の上、メールにて提出すること。

提出先：087.04020@city.kawaguchi.saitama.jp

個別サービス計画書

別紙2

記載日 年 月 日

利用者名 _____ 生年月日 年 月 日生(歳)

課題分析情報	※既往歴、家族層などの特記事項を転記	記入者:
		職種:

機能状態	握力 (kg 右・左)	痛み(部位と程度):
	開眼片足立ち (秒)	運動に際してのリスク:
	5m最大歩行時間 (秒)	
	【補助具使用(有・無) 種類()】	

本人の希望	全体の目標

方法	実施回数(日/週) 内訳: 個別(日/週)・集団(日/週)
	一日運動時間(約 分) 負荷強度(高・中・低) 負荷方法(漸増・一定)

	初期(ヶ月)	中期(ヶ月)	後期(ヶ月)
目標			
プログラム			
評価			

地域包括支援センターへの報告事項:

運動機能向上プログラム個別アセスメント

別紙 3

氏名				
生年月日	年	月	日	()歳

評価者名: _____

介護予防ケアプランの目標	
達成状況	
プログラムの目標	
達成状況	

達成状況	達成目標	コメント
1ヶ月目		
2ヶ月目		
3ヶ月目		

項目	開始前		終了後		改善・維持
運動器疾患対策のための評価					
JKOM	VAS(mm)	25項目(点)	VAS(mm)	25項目(点)	
JLEQ	VAS(mm)	30項目(点)	VAS(mm)	30項目(点)	
転倒不安感尺度	点		点		
体力測定					
握力	1. ()kg 2. ()kg	右・左	1. ()kg 2. ()kg	右・左	
開眼片足立ち	1. ()秒 2. ()秒	右・左	1. ()秒 2. ()秒	右・左	
TUG	1. ()秒	2. ()秒	1. ()秒	2. ()秒	
5m通常歩行時間	1. ()秒 【補助具使用(有・無)】		1. ()秒 【補助具使用(有・無)】		
5m最大歩行時間	1. ()秒 【補助具使用(有・無)】		1. ()秒 【補助具使用(有・無)】		

コメント:

※「運動器疾患対策のための評価」は任意で実施

主観的健康感新旧比較表

別紙5

プログラム 通所型介護予防事業

教室名 健康運動教室・健康アップ教室

実施場所

実施期間 年 月～ 月 全 回

番号	氏名	主観的健康感	
		事前	事後
記入例	埼玉 太郎	4	2
記入例	川口 花子	3	-
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

1→ よい
 2→ まあよい
 3→ ふつう
 4→ あまりよくない
 5→ よくない

令和7年度 通所型介護予防事業 実施施設一覧

ブロック	対象地区	会場	住所
運動の1	南平 鳩ヶ谷	朝日東公民館/領家公民館/南鳩ヶ谷4丁目集会所	朝日5-14-8 / 領家3-13-15/南鳩ヶ谷4-24-11
		里公民館/鳩ヶ谷福祉センター	里1478/桜町6-4-5
運動の2	中央 横曽根 青木	青木たたら荘	青木3-3-1
		仲町たたら荘	仲町15-15
		上青木公民館	上青木西2-14-14
運動の3	神根 芝	神根たたら荘	道合1421
		芝南公民館 / 芝公民館	芝中田2-3-1 / 芝3905
		芝たたら荘	伊刈20
運動の4	新郷 安行 戸塚	新郷たたら荘	東本郷1000
		安行スポーツセンター	安行領家880
		戸塚スポーツセンター	戸塚南3-22-1

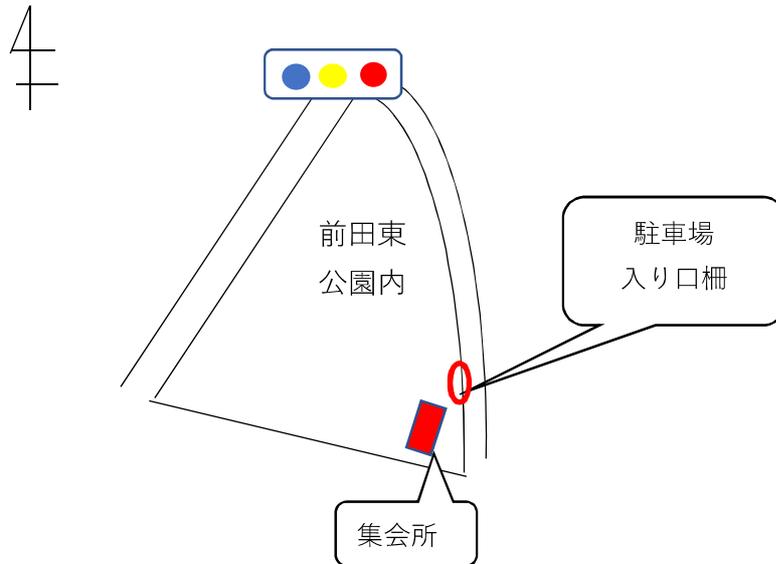
※各会場とも、健康運動教室及び健康アップ教室それぞれ4教室実施。

※施設の都合等により日程が変更となる場合があります。

※運動の1 南鳩ヶ谷4丁目集会所については、別紙のとおり開設してください。

南鳩ヶ谷4丁目集会所

所在地：川口市南鳩ヶ谷4-24-11（洋室 約65㎡）
前田東公園内（下記地図）



会場設営の上で、下記2種類の鍵を使用します。

駐車場柵の鍵について

- ・教室開催期間中、事業者様へお渡しします。紛失や複製をしないよう厳重に管理してください。
- ・期間終了後、速やかに長寿支援課窓口へ返却してください。

集会所の鍵について

- ・都度、管理人宅より借用・返却をしてください。
- ・管理人と直接やりとりはありません。

※管理人宅につきましては、個人情報となるためホームページへの掲載を控えさせていただきます。

詳細につきましては、長寿支援課地域ケア係へお問い合わせください。

健康運動教室 実施日程表

運動の1(南平地区)

○健康運動教室(定員20名・1教室10回)

年 月 日 (曜日)				室 名	借用時間	摘 要
R7	4月	18日	(金)	領家公民館 講座室1・2号	午前9時～午後1時	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と9回目のみ 午前10時～正午
	4月	25日	(金)			
	5月	9日	(金)			
	5月	16日	(金)			
	5月	23日	(金)			
	5月	30日	(金)			
	6月	6日	(金)			
	6月	13日	(金)			
	6月	20日	(金)			
	6月	27日	(金)			
R7	7月	7日	(月)	南鳩ヶ谷4丁目集会所 集会室	午後1時～午後5時	○実施時間 午後2時～午後3時30分 ※初回と9回目のみ 午後2時～午後4時
	7月	14日	(月)			
	7月	28日	(月)			
	8月	4日	(月)			
	8月	18日	(月)			
	8月	25日	(月)			
	9月	1日	(月)			
	9月	8日	(月)			
	9月	22日	(月)			
	9月	29日	(月)			
R7	10月	10日	(金)	領家公民館 講座室1・2号	午前9時～午後1時	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と9回目のみ 午前10時～正午
	10月	17日	(金)			
	10月	24日	(金)			
	11月	7日	(金)			
	11月	14日	(金)			
	11月	21日	(金)			
	11月	28日	(金)			
	12月	5日	(金)			
	12月	12日	(金)			
	12月	19日	(金)			
R8	1月	5日	(月)	南鳩ヶ谷4丁目集会所 集会室	午後1時～午後5時	○実施時間 午後2時～午後3時30分 ※初回と9回目のみ 午後2時～午後4時
	1月	19日	(月)			
	1月	26日	(月)			
	2月	2日	(月)			
	2月	9日	(月)			
	2月	16日	(月)			
	3月	2日	(月)			
	3月	9日	(月)			
	3月	16日	(月)			
	3月	23日	(月)			

健康アップ教室 実施日程表

運動の1(南平地区)

○健康アップ教室(定員20名・1教室8回)

年 月 日 (曜日)				室 名	借用時間	摘 要
R7	4月	18日	(金)	朝日東公民館 講座室1・2号	午後1時～午後5時	○実施時間 午後2時～午後3時30分 ※初回と9回目のみ 午後2時～午後4時
	4月	25日	(金)			
	5月	9日	(金)			
	5月	16日	(金)			
	5月	23日	(金)			
	5月	30日	(金)			
	6月	13日	(金)			
	6月	20日	(金)			
R7	7月	25日	(金)	領家公民館 講座室1・2号	午前9時～午後1時	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と7回目のみ 午前10時～正午
	8月	8日	(金)			
	8月	22日	(金)			
	8月	29日	(金)			
	9月	5日	(金)			
	9月	12日	(金)			
	9月	19日	(金)			
	9月	26日	(金)			
R7	10月	17日	(金)	朝日東公民館 講座室1・2号	午後1時～午後5時	○実施時間 午後2時～午後3時30分 ※初回と7回目のみ 午後2時～午後4時
	10月	24日	(金)			
	11月	7日	(金)			
	11月	14日	(金)			
	11月	21日	(金)			
	11月	28日	(金)			
	12月	5日	(金)			
	12月	12日	(金)			
R8	1月	23日	(金)	領家公民館 講座室1・2号	午前9時～午後1時	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と7回目のみ 午前10時～正午
	1月	30日	(金)			
	2月	6日	(金)			
	2月	13日	(金)			
	2月	20日	(金)			
	2月	27日	(金)			
	3月	6日	(金)			
	3月	13日	(金)			

健康運動教室 実施日程表

運動の1(鳩ヶ谷地区)

○健康運動教室(定員20名・1教室10回)

年 月 日 (曜日)				室 名	借用時間	摘 要
R7	4月	16日	(水)	鳩ヶ谷福祉センター 大会議室	午後1時～午後5時	○実施時間 午後2時～午後3時30分 ※初回と9回目のみ 午後2時～午後4時
	4月	23日	(水)			
	4月	30日	(水)			
	5月	7日	(水)			
	5月	14日	(水)			
	5月	21日	(水)			
	5月	28日	(水)			
	6月	4日	(水)			
	6月	11日	(水)			
	6月	18日	(水)			
R7	7月	8日	(火)	里公民館 ホール	午後1時～午後5時	○実施時間 午後2時～午後3時30分 ※初回と9回目のみ 午後2時～午後4時
	7月	15日	(火)			
	7月	29日	(火)			
	8月	5日	(火)			
	8月	19日	(火)			
	8月	26日	(火)			
	9月	2日	(火)			
	9月	9日	(火)			
	9月	17日	(水)			
	9月	30日	(火)			
R7	10月	15日	(水)	鳩ヶ谷福祉センター 大会議室	午後1時～午後5時	○実施時間 午後2時～午後3時30分 ※初回と9回目のみ 午後2時～午後4時
	10月	22日	(水)			
	10月	29日	(水)			
	11月	5日	(水)			
	11月	12日	(水)			
	11月	19日	(水)			
	11月	26日	(水)			
	12月	3日	(水)			
	12月	10日	(水)			
	12月	17日	(水)			
R8	1月	6日	(火)	里公民館 ホール	午後1時～午後5時	○実施時間 午後2時～午後3時30分 ※初回と9回目のみ 午後2時～午後4時
	1月	20日	(火)			
	1月	27日	(火)			
	2月	3日	(火)			
	2月	10日	(火)			
	2月	17日	(火)			
	3月	3日	(火)			
	3月	10日	(火)			
	3月	17日	(火)			
	3月	24日	(火)			

健康アップ教室 実施日程表

運動の1(鳩ヶ谷地区)

○健康アップ教室(定員20名・1教室8回)

年 月 日 (曜日)				室 名	借用時間	摘 要
R7	4月	15日	(火)	里公民館 ホール	午後1時～午後5時	○実施時間 午後2時～午後3時30分 ※初回と9回目のみ 午後2時～午後4時
	4月	22日	(火)			
	5月	13日	(火)			
	5月	20日	(火)			
	5月	27日	(火)			
	6月	3日	(火)			
	6月	10日	(火)			
	6月	17日	(火)			
R7	7月	25日	(金)	鳩ヶ谷福祉センター 大会議室	午前9時～正午	○実施時間 午前9時30分～午前11時 ※初回と7回目のみ 午前9時30分～午前11時30分
	8月	8日	(金)			
	8月	22日	(金)			
	8月	29日	(金)			
	9月	5日	(金)			
	9月	12日	(金)			
	9月	19日	(金)			
	9月	26日	(金)			
R7	10月	21日	(火)	里公民館 ホール	午後1時～午後5時	○実施時間 午後2時～午後3時30分 ※初回と7回目のみ 午後2時～午後4時
	10月	28日	(火)			
	11月	11日	(火)			
	11月	18日	(火)			
	12月	2日	(火)			
	12月	9日	(火)			
	12月	16日	(火)			
	12月	23日	(火)			
R8	1月	23日	(金)	鳩ヶ谷福祉センター 大会議室	午前9時～正午	○実施時間 午前9時30分～午前11時 ※初回と7回目のみ 午前9時30分～午前11時30分
	1月	30日	(金)			
	2月	6日	(金)			
	2月	13日	(金)			
	2月	20日	(金)			
	2月	27日	(金)			
	3月	6日	(金)			
	3月	13日	(金)			

健康運動教室 実施日程表

運動の2(青木たたら荘)

○健康運動教室(定員20名・1教室10回)

年 月 日 (曜日)				室 名	借用時間	摘 要
R7	4月	10日	(木)	多目的ホール	午後1時～午後5時	○実施時間 午後2時～午後3時30分 ※初回と9回目のみ 午後2時～午後4時
	4月	17日	(木)			
	4月	24日	(木)			
	5月	8日	(木)			
	5月	15日	(木)			
	5月	22日	(木)			
	5月	29日	(木)			
	6月	5日	(木)			
	6月	12日	(木)			
	6月	19日	(木)			
R7	7月	10日	(木)	多目的ホール	午後1時～午後5時	○実施時間 午後2時～午後3時30分 ※初回と9回目のみ 午後2時～午後4時
	7月	17日	(木)			
	7月	24日	(木)			
	7月	31日	(木)			
	8月	7日	(木)			
	8月	21日	(木)			
	8月	28日	(木)			
	9月	4日	(木)			
	9月	11日	(木)			
	9月	18日	(木)			
R7	10月	9日	(木)	多目的ホール	午後1時～午後5時	○実施時間 午後2時～午後3時30分 ※初回と9回目のみ 午後2時～午後4時
	10月	16日	(木)			
	10月	23日	(木)			
	10月	30日	(木)			
	11月	6日	(木)			
	11月	13日	(木)			
	11月	20日	(木)			
	11月	27日	(木)			
	12月	4日	(木)			
	12月	11日	(木)			
R8	1月	8日	(木)	多目的ホール	午後1時～午後5時	○実施時間 午後2時～午後3時30分 ※初回と9回目のみ 午後2時～午後4時
	1月	15日	(木)			
	1月	22日	(木)			
	1月	29日	(木)			
	2月	5日	(木)			
	2月	12日	(木)			
	2月	19日	(木)			
	2月	26日	(木)			
	3月	5日	(木)			
	3月	12日	(木)			

健康アップ教室 実施日程表

運動の2(青木たたら荘)

○健康アップ教室(定員20名・1教室8回)

年 月 日 (曜日)				室 名	借用時間	摘 要
R7	4月	14日	(月)	多目的ホール	午前9時～午後1時	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と7回目のみ 午前10時～正午
	4月	21日	(月)			
	4月	28日	(月)			
	5月	12日	(月)			
	5月	19日	(月)			
	5月	26日	(月)			
	6月	2日	(月)			
	6月	9日	(月)			
R7	7月	14日	(月)	多目的ホール	午前9時～午後1時	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と7回目のみ 午前10時～正午
	7月	28日	(月)			
	8月	4日	(月)			
	8月	18日	(月)			
	9月	1日	(月)			
	9月	8日	(月)			
	9月	22日	(月)			
	9月	29日	(月)			
R7	10月	20日	(月)	多目的ホール	午前9時～午後1時	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と7回目のみ 午前10時～正午
	10月	27日	(月)			
	11月	10日	(月)			
	11月	17日	(月)			
	12月	1日	(月)			
	12月	8日	(月)			
	12月	15日	(月)			
	12月	22日	(月)			
R8	1月	19日	(月)	多目的ホール	午前9時～午後1時	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と7回目のみ 午前10時～正午
	1月	26日	(月)			
	2月	2日	(月)			
	2月	9日	(月)			
	2月	16日	(月)			
	3月	2日	(月)			
	3月	9日	(月)			
	3月	16日	(月)			

健康運動教室 実施日程表

運動の2(仲町たたら荘)

○健康運動教室(定員20名・1教室10回)

年 月 日 (曜日)			室 名	借用時間	摘 要	
R7	4月	8日	(火)	多目的ホール	午前9時～正午	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と9回目のみ 午前10時～正午
	4月	15日	(火)			
	4月	22日	(火)			
	5月	13日	(火)			
	5月	20日	(火)			
	5月	27日	(火)			
	6月	3日	(火)			
	6月	10日	(火)			
	6月	17日	(火)			
	6月	24日	(火)			
R7	7月	15日	(火)	多目的ホール	午前9時～正午	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と9回目のみ 午前10時～正午
	7月	22日	(火)			
	7月	29日	(火)			
	8月	5日	(火)			
	8月	19日	(火)			
	8月	26日	(火)			
	9月	2日	(火)			
	9月	9日	(火)			
	9月	24日	(水)			
9月	30日	(火)				
R7	10月	7日	(火)	多目的ホール	午前9時～正午	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と9回目のみ 午前10時～正午
	10月	14日	(火)			
	10月	21日	(火)			
	10月	28日	(火)			
	11月	4日	(火)			
	11月	11日	(火)			
	11月	18日	(火)			
	11月	25日	(火)			
	12月	2日	(火)			
12月	9日	(火)				
R8	1月	13日	(火)	多目的ホール	午前9時～正午	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と9回目のみ 午前10時～正午
	1月	20日	(火)			
	1月	27日	(火)			
	2月	3日	(火)			
	2月	17日	(火)			
	2月	24日	(火)			
	3月	3日	(火)			
	3月	10日	(火)			
	3月	17日	(火)			
	3月	24日	(火)			

健康アップ教室 実施日程表

運動の2(仲町たたら荘)

○健康アップ教室(定員20名・1教室8回)

年 月 日 (曜日)				室 名	借用時間	摘 要
R7	4月	14日	(月)	多目的ホール	午前9時～正午	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と7回目のみ 午前10時～正午
	4月	21日	(月)			
	4月	28日	(月)			
	5月	12日	(月)			
	5月	19日	(月)			
	5月	26日	(月)			
	6月	2日	(月)			
	6月	9日	(月)			
R7	7月	14日	(月)	多目的ホール	午前9時～正午	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と7回目のみ 午前10時～正午
	7月	28日	(月)			
	8月	4日	(月)			
	8月	18日	(月)			
	9月	1日	(月)			
	9月	8日	(月)			
	9月	22日	(月)			
	9月	29日	(月)			
R7	10月	20日	(月)	多目的ホール	午前9時～正午	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と7回目のみ 午前10時～正午
	10月	27日	(月)			
	11月	10日	(月)			
	11月	17日	(月)			
	12月	1日	(月)			
	12月	8日	(月)			
	12月	15日	(月)			
	12月	22日	(月)			
R8	1月	19日	(月)	多目的ホール	午前9時～正午	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と7回目のみ 午前10時～正午
	1月	26日	(月)			
	2月	2日	(月)			
	2月	9日	(月)			
	2月	16日	(月)			
	3月	2日	(月)			
	3月	9日	(月)			
	3月	16日	(月)			

健康運動教室 実施日程表

運動の2(上青木公民館)

○健康運動教室(定員20名・1教室10回)

年 月 日 (曜日)				室 名	借用時間	摘 要
R7	4月	9日	(水)	多目的ホール	午後1時～午後5時	○実施時間 午後2時～午後3時30分 ※初回と9回目のみ 午後2時～午後4時
	4月	16日	(水)			
	4月	23日	(水)			
	5月	14日	(水)			
	5月	21日	(水)			
	5月	28日	(水)			
	6月	4日	(水)			
	6月	11日	(水)			
	6月	18日	(水)			
	6月	25日	(水)			
R7	7月	9日	(水)	多目的ホール	午後1時～午後5時	○実施時間 午後2時～午後3時30分 ※初回と9回目のみ 午後2時～午後4時
	7月	16日	(水)			
	7月	23日	(水)			
	7月	30日	(水)			
	8月	6日	(水)			
	8月	20日	(水)			
	8月	27日	(水)			
	9月	3日	(水)			
	9月	10日	(水)			
R7	10月	8日	(水)	多目的ホール	午後1時～午後5時	○実施時間 午後2時～午後3時30分 ※初回と9回目のみ 午後2時～午後4時
	10月	15日	(水)			
	10月	22日	(水)			
	10月	29日	(水)			
	11月	5日	(水)			
	11月	12日	(水)			
	11月	19日	(水)			
	11月	26日	(水)			
	12月	3日	(水)			
	12月	10日	(水)			
	12月	17日	(水)			
R8	1月	14日	(水)	多目的ホール	午後1時～午後5時	○実施時間 午後2時～午後3時30分 ※初回と9回目のみ 午後2時～午後4時
	1月	21日	(水)			
	1月	28日	(水)			
	2月	4日	(水)			
	2月	18日	(水)			
	2月	25日	(水)			
	3月	4日	(水)			
	3月	11日	(水)			
	3月	18日	(水)			
3月	25日	(水)				

※10～12月は文化祭の週が借用できなくなることを見越して全11日間で予約しています。

全10回なので1日減る予定です。日程が分かり次第ご連絡いたします。

健康アップ教室 実施日程表

運動の2(上青木公民館)

○健康アップ教室(定員20名・1教室8回)

年 月 日 (曜日)				室 名	借用時間	摘 要
R7	4月	18日	(金)	多目的ホール	午前9時～午後1時	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と7回目のみ 午前10時～正午
	4月	25日	(金)			
	5月	9日	(金)			
	5月	16日	(金)			
	5月	23日	(金)			
	5月	30日	(金)			
	6月	6日	(金)			
R7	7月	25日	(金)	多目的ホール	午前9時～午後1時	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と7回目のみ 午前10時～正午
	8月	8日	(金)			
	8月	22日	(金)			
	8月	29日	(金)			
	9月	5日	(金)			
	9月	12日	(金)			
	9月	19日	(金)			
R7	10月	17日	(金)	多目的ホール	午前9時～午後1時	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と7回目のみ 午前10時～正午
	10月	24日	(金)			
	10月	31日	(金)			
	11月	7日	(金)			
	11月	14日	(金)			
	11月	21日	(金)			
	11月	28日	(金)			
	12月	5日	(金)			
R8	1月	23日	(金)	多目的ホール	午前9時～午後1時	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と7回目のみ 午前10時～正午
	1月	30日	(金)			
	2月	6日	(金)			
	2月	13日	(金)			
	2月	20日	(金)			
	2月	27日	(金)			
	3月	6日	(金)			
	3月	13日	(金)			

※10～12月は文化祭の週が借用できなくなるを見越して全11日間で予約しています。
全10回なので1日減る予定です。日程が分かり次第ご連絡いたします。

【問い合わせ先】
長寿支援課 地域ケア係
271-9745

令和7年度 健康運動教室 実施日程表

運動の3(神根たたら荘)

○健康運動教室(定員20名・1教室10回)

年 月 日 (曜日)				室 名	借用時間	摘 要
R7	4月	7日	(月)	3階 多目的ホール	午前9時～午後1時	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と9回目のみ 午前10時～正午
	4月	14日	(月)			
	4月	21日	(月)			
	4月	28日	(月)			
	5月	12日	(月)			
	5月	19日	(月)			
	5月	26日	(月)			
	6月	2日	(月)			
	6月	9日	(月)			
	6月	16日	(月)			
R7	7月	7日	(月)	3階 多目的ホール	午前9時～午後1時	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と9回目のみ 午前10時～正午
	7月	14日	(月)			
	7月	28日	(月)			
	8月	4日	(月)			
	8月	18日	(月)			
	8月	25日	(月)			
	9月	1日	(月)			
	9月	8日	(月)			
	9月	22日	(月)			
	9月	29日	(月)			
R7	10月	6日	(月)	3階 多目的ホール	午前9時～午後1時	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と9回目のみ 午前10時～正午
	10月	20日	(月)			
	10月	27日	(月)			
	11月	4日	(火)			
	11月	10日	(月)			
	11月	17日	(月)			
	12月	1日	(月)			
	12月	8日	(月)			
	12月	15日	(月)			
	12月	22日	(月)			
R8	1月	5日	(月)	3階 多目的ホール	午前9時～午後1時	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と9回目のみ 午前10時～正午
	1月	19日	(月)			
	1月	26日	(月)			
	2月	2日	(月)			
	2月	9日	(月)			
	2月	16日	(月)			
	3月	2日	(月)			
	3月	9日	(月)			
	3月	16日	(月)			
	3月	23日	(月)			

令和7年度 健康アップ教室 実施日程表

運動の3(神根たたら荘)

○健康アップ教室(定員20名・1教室8回)

年 月 日 (曜日)				室 名	借用時間	摘 要
R7	4月	18日	(金)	3階 多目的ホール	午前9時～午後1時	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と7回目のみ 午前10時～正午
	4月	25日	(金)			
	5月	9日	(金)			
	5月	16日	(金)			
	5月	23日	(金)			
	5月	30日	(金)			
	6月	6日	(金)			
	6月	13日	(金)			
R7	7月	25日	(金)	3階 多目的ホール	午前9時～午後1時	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と7回目のみ 午前10時～正午
	8月	8日	(金)			
	8月	22日	(金)			
	8月	29日	(金)			
	9月	5日	(金)			
	9月	12日	(金)			
	9月	19日	(金)			
	9月	26日	(金)			
R7	10月	17日	(金)	3階 多目的ホール	午前9時～午後1時	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と7回目のみ 午前10時～正午
	10月	24日	(金)			
	10月	31日	(金)			
	11月	7日	(金)			
	11月	14日	(金)			
	11月	21日	(金)			
	11月	28日	(金)			
	12月	5日	(金)			
R8	1月	23日	(金)	3階 多目的ホール	午前9時～午後1時	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と7回目のみ 午前10時～正午
	1月	30日	(金)			
	2月	6日	(金)			
	2月	13日	(金)			
	2月	20日	(金)			
	2月	27日	(金)			
	3月	6日	(金)			
	3月	13日	(金)			

健康運動教室 実施日程表

運動の3(芝、芝南公民館)

○健康運動教室(定員20名・1教室10回)

年 月 日 (曜日)				室 名	借用時間	摘 要
R7	4月	17日	(木)	芝南公民館 講座室2号	午前9時～午後1時	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と9回目のみ 午前10時～正午
	4月	24日	(木)			
	5月	8日	(木)			
	5月	15日	(木)			
	5月	22日	(木)			
	5月	29日	(木)			
	6月	5日	(木)			
	6月	12日	(木)			
	6月	19日	(木)			
	6月	26日	(木)			
R7	7月	8日	(火)	芝公民館 会議室1・2号 講座室	午前9時～午後1時	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と9回目のみ 午前10時～正午
	7月	15日	(火)	芝公民館 会議室1・2号		
	7月	29日	(火)			
	8月	5日	(火)			
	8月	19日	(火)			
	8月	26日	(火)			
	9月	2日	(火)			
	9月	9日	(火)			
	9月	17日	(水)			
	9月	30日	(火)	芝公民館 会議室1・2号		
R7	10月	9日	(木)	芝南公民館 講座室2号	午前9時～午後1時	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と9回目のみ 午前10時～正午
	10月	16日	(木)			
	10月	23日	(木)			
	10月	30日	(木)			
	11月	6日	(木)			
	11月	13日	(木)			
	11月	20日	(木)			
	11月	27日	(木)			
	12月	4日	(木)			
	12月	11日	(木)			
12月	18日	(木)				
R8	1月	6日	(火)	芝公民館 会議室1・2号 講座室	午前9時～午後1時	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と9回目のみ 午前10時～正午
	1月	20日	(火)	芝公民館 会議室1・2号		
	1月	27日	(火)			
	2月	4日	(火)			
	2月	18日	(火)			
	2月	26日	(水)			
	3月	4日	(火)			
	3月	11日	(火)			
	3月	18日	(火)			
	3月	25日	(火)	芝公民館 会議室1・2号		

健康アップ教室 実施日程表

運動の3(芝、芝南公民館)

○健康アップ教室(定員20名・1教室8回)

年 月 日 (曜日)				室 名	借用時間	摘 要
R7	4月	15日	(火)	芝公民館 会議室1・2号	午前9時～午後1時	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と7回目のみ 午前10時～正午
	4月	22日	(火)			
	5月	13日	(火)			
	5月	20日	(火)			
	5月	27日	(火)			
	6月	3日	(火)			
	6月	10日	(火)			
	6月	17日	(火)			
R7	7月	31日	(木)	芝南公民館 講座室2号	午前9時～午後1時	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と7回目のみ 午前10時～正午
	8月	7日	(木)			
	8月	21日	(木)			
	8月	28日	(木)			
	9月	4日	(木)			
	9月	11日	(木)			
	9月	18日	(木)			
	9月	25日	(木)			
R7	10月	7日	(火)	芝公民館 会議室1・2号	午前9時～午後1時	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と7回目のみ 午前10時～正午
	10月	21日	(火)			
	10月	28日	(火)			
	11月	11日	(火)			
	11月	18日	(火)			
	12月	2日	(火)			
	12月	9日	(火)			
	12月	16日	(火)			
	12月	23日	(火)			
R8	1月	22日	(木)	芝南公民館 講座室2号	午前9時～午後1時	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と7回目のみ 午前10時～正午
	1月	29日	(木)			
	2月	6日	(木)			
	2月	13日	(木)			
	2月	20日	(木)			
	2月	27日	(木)			
	3月	6日	(木)			
	3月	13日	(木)			

令和7年度 健康運動教室 実施日程表

運動の3(芝たたら荘)

○健康運動教室(定員20名・1教室10回)

年 月 日 (曜日)				室 名	借用時間	摘 要
R7	4月	16日	(水)	多目的ホール	午前9時～午後1時	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と9回目のみ 午前10時～正午
	4月	23日	(水)			
	4月	30日	(水)			
	5月	7日	(水)			
	5月	14日	(水)			
	5月	21日	(水)			
	5月	28日	(水)			
	6月	4日	(水)			
	6月	11日	(水)			
	6月	18日	(水)			
R7	7月	9日	(水)	多目的ホール	午前9時～午後1時	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と9回目のみ 午前10時～正午
	7月	16日	(水)			
	7月	23日	(水)			
	7月	30日	(水)			
	8月	6日	(水)			
	8月	20日	(水)			
	8月	27日	(水)			
	9月	3日	(水)			
	9月	10日	(水)			
	9月	24日	(水)			
R7	10月	15日	(水)	多目的ホール	午前9時～午後1時	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と9回目のみ 午前10時～正午
	10月	22日	(水)			
	10月	29日	(水)			
	11月	5日	(水)			
	11月	12日	(水)			
	11月	19日	(水)			
	11月	26日	(水)			
	12月	3日	(水)			
	12月	10日	(水)			
	12月	17日	(水)			
R8	1月	14日	(水)	多目的ホール	午前9時～午後1時	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と9回目のみ 午前10時～正午
	1月	21日	(水)			
	1月	28日	(水)			
	2月	4日	(水)			
	2月	12日	(木)			
	2月	18日	(水)			
	3月	4日	(水)			
	3月	11日	(水)			
	3月	18日	(水)			
	3月	25日	(水)			

令和7年度 健康アップ教室 実施日程表

運動の3(芝たたら荘)

○健康アップ教室(定員20名・1教室8回)

年 月 日 (曜日)				室 名	借用時間	摘 要
R7	4月	14日	(月)	多目的ホール	午前9時～午後1時	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と7回目のみ 午前10時～正午
	4月	21日	(月)			
	4月	28日	(月)			
	5月	12日	(月)			
	5月	19日	(月)			
	5月	26日	(月)			
	6月	2日	(月)			
	6月	9日	(月)			
R7	7月	14日	(月)	多目的ホール	午前9時～午後1時	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と7回目のみ 午前10時～正午
	7月	28日	(月)			
	8月	4日	(月)			
	8月	18日	(月)			
	9月	1日	(月)			
	9月	8日	(月)			
	9月	22日	(月)			
	9月	29日	(月)			
R7	10月	20日	(月)	多目的ホール	午前9時～午後1時	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と7回目のみ 午前10時～正午
	10月	27日	(月)			
	11月	10日	(月)			
	11月	17日	(月)			
	12月	1日	(月)			
	12月	8日	(月)			
	12月	15日	(月)			
	12月	22日	(月)			
R8	1月	19日	(月)	多目的ホール	午前9時～午後1時	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と7回目のみ 午前10時～正午
	1月	26日	(月)			
	2月	2日	(月)			
	2月	9日	(月)			
	2月	16日	(月)			
	3月	2日	(月)			
	3月	9日	(月)			
	3月	16日	(月)			

健康運動教室 実施日程表

運動の4(新郷たたら荘)

○健康運動教室(定員20名・1教室10回)

年 月 日 (曜日)				室 名	借用時間	摘 要
R7	4月	18日	(金)	多目的ホール	午前9時～正午	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と9回目のみ 午前10時～正午
	4月	25日	(金)			
	5月	9日	(金)			
	5月	16日	(金)			
	5月	23日	(金)			
	5月	30日	(金)			
	6月	6日	(金)			
	6月	13日	(金)			
	6月	20日	(金)			
	6月	27日	(金)			
R7	7月	11日	(金)	多目的ホール	午前9時～正午	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と9回目のみ 午前10時～正午
	7月	18日	(金)			
	7月	25日	(金)			
	8月	1日	(金)			
	8月	8日	(金)			
	8月	22日	(金)			
	8月	29日	(金)			
	9月	5日	(金)			
	9月	12日	(金)			
	9月	19日	(金)			
R7	10月	10日	(金)	多目的ホール	午前9時～正午	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と9回目のみ 午前10時～正午
	10月	17日	(金)			
	10月	24日	(金)			
	10月	31日	(金)			
	11月	7日	(金)			
	11月	14日	(金)			
	11月	21日	(金)			
	11月	28日	(金)			
	12月	5日	(金)			
	12月	12日	(金)			
R8	1月	9日	(金)	多目的ホール	午前9時～正午	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と9回目のみ 午前10時～正午
	1月	16日	(金)			
	1月	23日	(金)			
	1月	30日	(金)			
	2月	6日	(金)			
	2月	13日	(金)			
	2月	20日	(金)			
	2月	27日	(金)			
	3月	6日	(金)			
	3月	13日	(金)			

健康アップ教室 実施日程表

運動の4(新郷たたら荘)

○健康アップ教室(定員20名・1教室8回)

年 月 日 (曜日)				室 名	借用時間	摘 要
R7	4月	15日	(火)	多目的ホール	午前9時～正午	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と7回目のみ 午前10時～正午
	4月	22日	(火)			
	5月	13日	(火)			
	5月	20日	(火)			
	5月	27日	(火)			
	6月	3日	(火)			
	6月	10日	(火)			
R7	7月	15日	(火)	多目的ホール	午前9時～正午	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と7回目のみ 午前10時～正午
	7月	22日	(火)			
	7月	29日	(火)			
	8月	5日	(火)			
	8月	19日	(火)			
	8月	26日	(火)			
	9月	2日	(火)			
R7	10月	21日	(火)	多目的ホール	午前9時～正午	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と7回目のみ 午前10時～正午
	10月	28日	(火)			
	11月	5日	(水)			
	11月	11日	(火)			
	11月	18日	(火)			
	11月	26日	(水)			
	12月	2日	(火)			
R8	1月	20日	(火)	多目的ホール	午前9時～正午	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と7回目のみ 午前10時～正午
	1月	27日	(火)			
	2月	3日	(火)			
	2月	17日	(火)			
	2月	25日	(水)			
	3月	3日	(火)			
	3月	10日	(火)			
3月	17日	(火)				

健康運動教室 実施日程表

運動の4(安行スポーツセンター)

○健康運動教室(定員20名・1教室10回)

年 月 日 (曜日)				室 名	借用時間	摘 要
R7	4月	16日	(水)	集会室	午後1時～午後5時	○実施時間 午後2時～午後3時30分 ※初回と9回目のみ 午後2時～午後4時
	4月	23日	(水)			
	4月	30日	(水)			
	5月	7日	(水)			
	5月	14日	(水)			
	5月	21日	(水)			
	5月	28日	(水)			
	6月	4日	(水)			
	6月	11日	(水)			
6月	18日	(水)				
R7	7月	9日	(水)	集会室	午前9時～正午	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と9回目のみ 午前10時～正午
	7月	16日	(水)			
	7月	23日	(水)			
	7月	30日	(水)			
	8月	6日	(水)			
	8月	20日	(水)			
	8月	27日	(水)			
	9月	3日	(水)			
	9月	10日	(水)			
9月	17日	(水)				
R7	10月	15日	(水)	集会室	午後1時～午後5時	○実施時間 午後2時～午後3時30分 ※初回と9回目のみ 午後2時～午後4時
	10月	22日	(水)			
	10月	29日	(水)			
	11月	5日	(水)			
	11月	12日	(水)			
	11月	19日	(水)			
	11月	26日	(水)			
	12月	3日	(水)			
	12月	10日	(水)			
12月	17日	(水)				
R8	1月	14日	(水)	集会室	午後1時～午後5時	○実施時間 午後2時～午後3時30分 ※初回と9回目のみ 午後2時～午後4時
	1月	21日	(水)			
	1月	28日	(水)			
	2月	4日	(水)			
	2月	18日	(水)			
	2月	25日	(水)			
	3月	4日	(水)			
	3月	11日	(水)			
	3月	18日	(水)			
3月	25日	(水)				

健康アップ教室 実施日程表

運動の4(安行スポーツセンター)

○健康アップ教室(定員20名・1教室8回)

年 月 日 (曜日)				室 名	借用時間	摘 要
R7	4月	17日	(木)	集会室	午前9時～正午	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と7回目のみ 午前10時～正午
	4月	24日	(木)			
	5月	8日	(木)			
	5月	15日	(木)			
	5月	22日	(木)			
	5月	29日	(木)			
	6月	5日	(木)			
	6月	12日	(木)			
R7	7月	24日	(木)	集会室	午前9時～正午	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と7回目のみ 午前10時～正午
	7月	31日	(木)			
	8月	7日	(木)			
	8月	21日	(木)			
	8月	28日	(木)			
	9月	4日	(木)			
	9月	11日	(木)			
	9月	18日	(木)			
R7	10月	16日	(木)	集会室	午前9時～正午	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と7回目のみ 午前10時～正午
	10月	23日	(木)			
	10月	30日	(木)			
	11月	6日	(木)			
	11月	13日	(木)			
	11月	20日	(木)			
	11月	27日	(木)			
	12月	4日	(木)			
R8	1月	22日	(木)	集会室	午前9時～正午	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と7回目のみ 午前10時～正午
	1月	29日	(木)			
	2月	5日	(木)			
	2月	12日	(木)			
	2月	19日	(木)			
	2月	26日	(木)			
	3月	5日	(木)			
	3月	12日	(木)			

健康運動教室 実施日程表

運動の4(戸塚スポーツセンター)

○健康運動教室(定員20名・1教室10回)

年 月 日 (曜日)				室 名	借用時間	摘 要
R7	4月	11日	(金)	研修室	午後1時～午後5時	○実施時間 午後2時～午後3時30分 ※初回と9回目のみ 午後2時～午後4時
	4月	18日	(金)			
	4月	25日	(金)			
	5月	9日	(金)			
	5月	16日	(金)			
	5月	23日	(金)			
	5月	30日	(金)			
	6月	6日	(金)			
	6月	13日	(金)			
	6月	27日	(金)			
R7	7月	4日	(金)	研修室	午前9時～午後1時	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と9回目のみ 午前10時～正午
	7月	11日	(金)			
	7月	18日	(金)			
	7月	25日	(金)			
	8月	1日	(金)			
	8月	8日	(金)			
	8月	22日	(金)			
	8月	29日	(金)			
	9月	5日	(金)			
	9月	12日	(金)			
R7	10月	10日	(金)	研修室	午後1時～午後5時	○実施時間 午後2時～午後3時30分 ※初回と9回目のみ 午後2時～午後4時
	10月	17日	(金)			
	10月	24日	(金)			
	11月	7日	(金)			
	11月	14日	(金)			
	11月	21日	(金)			
	11月	28日	(金)			
	12月	12日	(金)			
	12月	19日	(金)			
	12月	26日	(金)			
R8	1月	9日	(金)	研修室	午後1時～午後5時	○実施時間 午後2時～午後3時30分 ※初回と9回目のみ 午後2時～午後4時
	1月	16日	(金)			
	1月	23日	(金)			
	1月	30日	(金)			
	2月	6日	(金)			
	2月	13日	(金)			
	2月	27日	(金)			
	3月	6日	(金)			
	3月	13日	(金)			
	3月	27日	(金)			

健康アップ教室 実施日程表
運動の4(戸塚スポーツセンター)

○健康アップ教室(定員20名・1教室8回)

年 月 日 (曜日)				室 名	借用時間	摘 要
R7	4月	17日	(木)	研修室	午後1時～午後5時	○実施時間 午後1時30分～午後3時 ※初回と7回目のみ 午後1時30分～午後3時30分
	4月	24日	(木)			
	5月	8日	(木)			
	5月	15日	(木)			
	5月	22日	(木)			
	5月	29日	(木)			
	6月	5日	(木)			
	6月	12日	(木)			
R7	7月	17日	(木)	研修室	午前9時～午後1時	○実施時間 午前10時～午前11時30分 ※初回と7回目のみ 午前10時～正午
	7月	24日	(木)			
	7月	31日	(木)			
	8月	7日	(木)			
	8月	21日	(木)			
	8月	28日	(木)			
	9月	4日	(木)			
	9月	11日	(木)			
R7	10月	16日	(木)	研修室	午後1時～午後5時	○実施時間 午後1時30分～午後3時 ※初回と7回目のみ 午後1時30分～午後3時30分
	10月	23日	(木)			
	10月	30日	(木)			
	11月	6日	(木)			
	11月	13日	(木)			
	11月	20日	(木)			
	11月	27日	(木)			
	12月	4日	(木)			
R8	1月	15日	(木)	研修室	午後1時～午後5時	○実施時間 午後1時30分～午後3時 ※初回と7回目のみ 午後1時30分～午後3時30分
	1月	22日	(木)			
	1月	29日	(木)			
	2月	5日	(木)			
	2月	12日	(木)			
	2月	26日	(木)			
	3月	5日	(木)			
	3月	12日	(木)			