


E8 中国式～健康づくり体操～

令和3年1月

定員	曜日・時間	開始日	会場	受講料	備考
20人	第1,3水曜日 月2回 14:00～15:30		武道館 *夏期変更あり	月額 1,000円	誰にでも気軽に始められる健康づくり、健康維持体操です。動きもゆっくりでリラックス効果のある呼吸体操が中心です。身体のバランスを整え諸機能の働きを改善させます。

講師	プロフィール
 浜川みね子先生	<ul style="list-style-type: none"> • NPO法人日本健康太極拳協会本部会員、三重県支部会員、師範（楊名時八段錦太極拳友好会） • 日本健康づくり協会会員 練功健康指導士（練功十八法、益気功） • 東員町在住

持ち物

飲み物・タオル



令和3年度予定表

令和3年 4月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	
回数	4	閉館	4	4	5	4

5月

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	×
×	×	×	×	×	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5
回数	4	閉館	3	3	4	4

6月

日	月	火	水	木	金	土
		×	2	3	4	5
6	7	×	9	10	11	12
13	14	×	16	17	18	19
20	21	×	23	24	25	26
27	28	×	30	1	2	3
回数	4	閉館	5	4	4	4

7月

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	×	14	15	16	17
18	19	×	21	×	×	24
25	26	×	28	29	30	31
回数	3	閉館	4	5	5	5

8月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	×	11	12	13	14
15	16	×	18	19	20	21
22	23	×	25	26	27	28
29	30	×	1	2	3	4
回数	5	閉館	3	4	4	4

9月

日	月	火	水	木	金	土
29	30	×	1	2	3	4
5	6	×	8	9	10	11
12	13	×	15	16	17	18
19	×	×	22	×	24	25
26	27	×	29	30	1	2
回数	3	閉館	5	4	4	4

10月

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2
3	4	×	6	7	8	9
10	11	×	13	14	15	16
17	18	×	20	21	22	23
24	25	×	27	28	29	30
31	1	×	3	4	5	6
回数	3	閉館	4	4	5	5

11月

日	月	火	水	木	金	土
31	1	×	×	4	5	6
7	8	×	10	11	12	13
14	15	×	17	18	19	20
21	22	×	24	25	26	27
28	29	×	1	2	3	4
回数	5	閉館	2	4	4	4

12月

日	月	火	水	木	金	土
28	29	×	1	2	3	4
5	6	×	8	9	10	11
12	13	×	15	16	17	18
19	20	×	22	23	24	25
26	27	×	29	30	31	1
回数	4	閉館	4	4	4	4

令和4年

1月

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	×
×	×	×	5	6	7	8
9	×	×	12	13	14	15
16	17	×	19	20	21	22
23	24	×	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5
回数	3	閉館	4	4	4	4

2月

日	月	火	水	木	金	土
30	31	×	2	3	4	5
6	7	×	9	10	×	12
13	14	×	16	17	18	19
20	21	×	23	24	25	26
27	28	1	2	3	4	5
回数	4	閉館	3	4	3	4

3月

日	月	火	水	木	金	土
27	28	×	2	3	4	5
6	7	×	9	10	11	12
13	14	×	16	17	18	19
20	×	×	23	24	25	26
27	28	×	30	31		
回数	3	閉館	4	4	4	4

…開催日

…開催日 夏期の為会場変更あり

福祉センター又は体育館1階第一会議室を予定しています。確定後ご案内致します。

とういんフレンドリークラブ

電話&FAX 28-8090

【お願い】日程の変更がある場合は、振替日と一緒に事務局までご連絡下さい。