

4月 健康づくり運動教室 カレンダー

●健康づくり運動教室

- 飲み物・タオル持参 ■ペット参加不可
- 体調不良の場合は参加をお控えください。
- 問い合わせ 諫早市運動普及推進員協議会事務局
- 電話 22-1500

○市民ウォーキング

■5～6kmのコース ※雨天中止

■9時～11時30分

No.	日付	曜日	
1	6日	(土)	■飯盛支所
2	20日	(土)	■長田いこいの広場

○ニュースポーツ教室

グラウンドゴルフ

■眼鏡橋前芝生広場

■10時～12時

No.	日付	曜日
1	22日	(月)

○のんのこ21サーキット

■中程度の体力者向け(筋力運動・有酸素運動) ※要予約

■飯盛ふれあい会館

■13時30分～15時

No.	日付	曜日
1	1日	(月)
2	8日	(月)
3	15日	(月)
4	22日	(月)
5		

■たらみ会館

■13時30分～15時45分

No.	日付	曜日
1	1日	(月)
2	8日	(月)
3	15日	(月)
4	22日	(月)
5		

■長田みのり会館

■13時30分～14時30分

No.	日付	曜日
1	3日	(水)
2	10日	(水)
3	17日	(水)
4	24日	(水)
5		

■健康福祉センター

■13時30分～15時

No.	日付	曜日
1	1日	(月)
2	8日	(月)
3	15日	(月)
4	22日	(月)
5		

■小野体育館

■13時30分～15時

No.	日付	曜日
1	5日	(金)
2	12日	(金)
3	19日	(金)
4		
5		

■高来会館

■20時～21時30分

No.	日付	曜日
1	5日	(金)
2	12日	(金)
3	19日	(金)
4	26日	(金)
5		

■西諫早ふれあい会館

■13時30分～15時

No.	日付	曜日
1	3日	(水)
2	17日	(水)
3		
4		
5		

○のんのこ体操

■低体力者向けの体操 ※要予約

■本野ふれあい会館

■13時30分～15時

No.	日付	曜日
1	1日	(月)
2	15日	(月)

■西諫早ふれあい会館

■13時30分～15時

No.	日付	曜日
1	10日	(水)
2	24日	(水)

■シーサイド2区公民館

■10時30分～11時30分

No.	日付	曜日
1	9日	(火)
2	23日	(火)

■健康福祉センター

■10時～11時30分

No.	日付	曜日
1	2日	(火)
2	9日	(火)
3	16日	(火)
4	23日	(火)