

第1木曜日は

# ストレッチサロン

## 令和4年度 年間開催日カレンダー

市内在住の60歳以上の方、18歳以上で障がいのある方なら、どなたでも参加いただくことができます。

簡単なストレッチをしながら楽しく筋力アップをしましょう♪

口の体操をした後には、なつかしの歌をみんなで一緒に歌って楽しみましょう♪

**サロンの開催時間 午前10時～11時(途中の出入り自由) ○会場 多目的室**

| 4月  |    |    |    |    |    |    | 5月  |    |    |    |    |    |    | 6月  |    |    |    |    |    |    |
|-----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|
| 日   | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日   | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日   | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|     |    |    |    |    | 1  | 2  | 1   | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |     |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 3   | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 8   | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 5   | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 10  | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 15  | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 12  | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 17  | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 22  | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 19  | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 24  | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 29  | 30 | 31 |    |    |    |    | 26  | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |
| 7月  |    |    |    |    |    |    | 8月  |    |    |    |    |    |    | 9月  |    |    |    |    |    |    |
| 日   | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日   | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日   | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|     |    |    |    |    | 1  | 2  |     | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |     |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 3   | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 7   | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 4   | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 10  | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 14  | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 11  | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 17  | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 21  | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 18  | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 24  | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 28  | 29 | 30 | 31 |    |    |    | 25  | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |
| 31  |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |
| 10月 |    |    |    |    |    |    | 11月 |    |    |    |    |    |    | 12月 |    |    |    |    |    |    |
| 日   | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日   | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日   | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|     |    |    |    |    |    | 1  |     |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |     |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 2   | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 6   | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 4   | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 9   | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13  | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 11  | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 16  | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 20  | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 18  | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 23  | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 27  | 28 | 29 | 30 |    |    |    | 25  | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 30  | 31 |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |
| 1月  |    |    |    |    |    |    | 2月  |    |    |    |    |    |    | 3月  |    |    |    |    |    |    |
| 日   | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日   | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日   | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
| 1   | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |     |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |     |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 8   | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 5   | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 5   | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 15  | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 12  | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 12  | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 22  | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 19  | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 19  | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 29  | 30 | 31 |    |    |    |    | 26  | 27 | 28 |    |    |    |    | 26  | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |

※1 明祥福祉センター「ストレッチサロン」のある日は、祝日を除く、第1木曜日です。

(5月と11月は第1週から第2週に変更して開催します。)

問い合わせ 明祥福祉センター ☎92-3641

火曜～土曜 8:30～17:15 (日・月・祝、年末年始とGWはお休みです)

※ また、月曜日が祝日の場合、翌日の火曜日もお休みとなります。