

令和6年度 ふなばしシルバーリハビリ体操教室・市民ヘルスマーケティング 日程表

(受付開始：開始時間の20分前)


地区	公民館	定員	開始時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
南部	中央	80	13時	17(水)	15(水)	19(水)	★17(水)	21(水)	18(水)	16(水)	20(水)	18(水)	★15(水)	19(水)	19(水)
	浜町	50	13時	11(木)	9(木)	★13(木)	11(木)	8(木)	12(木)	10(木)	★14(木)	12(木)	9(木)	13(木)	13(木)
	宮本	60	10時	23(火)	28(火)	★25(火)	23(火)	27(火)	24(火)	30(水)	26(火)	★24(火)	28(火)	25(火)	25(火)
	海神	60	10時	8(月)	★20(月)	10(月)	8(月)	19(月)	9(月)	28(月)	18(月)	★9(月)	20(月)	10(月)	10(月)
西部	西部	70	10時	17(水)	15(水)	★19(水)	17(水)	21(水)	18(水)	16(水)	★20(水)	18(水)	15(水)	19(水)	19(水)
	法典	70	13時	8(月)	13(月)	10(月)	★8(月)	19(月)	9(月)	7(月)	11(月)	9(月)	★20(月)	10(月)	10(月)
	丸山	60	10時	3(水)	1(水)	★5(水)	3(水)	7(水)	4(水)	2(水)	6(水)	★4(水)	8(水)	5(水)	5(水)
	塚田	60	13時	2(火)	7(火)	★4(火)	2(火)	6(火)	3(火)	1(火)	5(火)	★3(火)	7(火)	4(火)	4(火)
	葛飾	60	10時	9(火)	14(火)	11(火)	★9(火)	13(火)	10(火)	8(火)	12(火)	10(火)	★14(火)	25(火)	11(火)
中部	高根台	70	10時	11(木)	9(木)	13(木)	★11(木)	8(木)	12(木)	10(木)	14(木)	12(木)	★9(木)	13(木)	13(木)
	夏見	60	13時	5(金)	10(金)	7(金)	★5(金)	2(金)	6(金)	4(金)	1(金)	6(金)	★17(金)	7(金)	7(金)
	高根	60	10時	18(木)	16(木)	20(木)	★18(木)	15(木)	19(木)	17(木)	21(木)	★19(木)	16(木)	20(木)	27(木)
	新高根	70	10時	2(火)	7(火)	4(火)	★2(火)	6(火)	3(火)	1(火)	5(火)	3(火)	★7(火)	4(火)	4(火)
東部	三田	80	10時	16(火)	21(火)	★18(火)	16(火)	20(火)	17(火)	15(火)	19(火)	★17(火)	21(火)	18(火)	18(火)
	習志野台	60	13時	26(金)	★24(金)	28(金)	26(金)	23(金)	27(金)	25(金)	★22(金)	27(金)	24(金)	28(金)	28(金)
	飯山満	60	10時	15(月)	13(月)	3(月)	★1(月)	5(月)	2(月)	7(月)	11(月)	★2(月)	6(月)	3(月)	3(月)
	薬円台	70	13時	30(火)	★29(水)	27(木)	26(金)	27(火)	25(水)	31(木)	★29(金)	24(火)	29(水)	27(木)	28(金)
	三山市民センター	60	13時	19(金)	★17(金)	21(金)	19(金)	16(金)	20(金)	18(金)	★15(金)	20(金)	17(金)	21(金)	21(金)
	セントラル津田沼	40	10時	4(木)	23(木)	6(木)	4(木)	★15(木)	5(木)	3(木)	7(木)	5(木)	★23(木)	6(木)	6(木)
北部	北部	60	10時	1(月)	20(月)	★3(月)	1(月)	5(月)	2(月)	7(月)	★18(月)	2(月)	6(月)	3(月)	3(月)
	二和	80	13時	8(月)	13(月)	★10(月)	8(月)	5(月)	9(月)	28(月)	★11(月)	9(月)	20(月)	10(月)	10(月)
	海老が作	60	13時	5(金)	17(金)	★7(金)	5(金)	2(金)	6(金)	4(金)	1(金)	★6(金)	10(金)	7(金)	7(金)
	小室	40	10時	19(金)	17(金)	★21(金)	19(金)	16(金)	20(金)	18(金)	15(金)	★20(金)	17(金)	21(金)	21(金)
	八木が谷	70	10時	10(水)	8(水)	★12(水)	10(水)	14(水)	11(水)	9(水)	13(水)	★11(水)	8(水)	12(水)	12(水)
	三咲	60	13時	12(金)	10(金)	14(金)	★12(金)	9(金)	13(金)	18(金)	8(金)	★13(金)	10(金)	14(金)	14(金)
	松が丘	60	13時	3(水)	1(水)	5(水)	★3(水)	7(水)	4(水)	2(水)	6(水)	4(水)	★8(水)	5(水)	5(水)
	坪井	60	13時	23(火)	★28(火)	25(火)	23(火)	27(火)	24(火)	22(火)	★26(火)	24(火)	28(火)	25(火)	25(火)

実施時間について

○ 体操は、1時間行います。(★の日は短縮)

○ ★の日は、2部構成となります。
 1部：ふなばしシルバーリハビリ体操
 2部：市民ヘルスマーケティング
 ※ 1部と2部の間に休憩をはさみ、全体で2時間程度となります。


体操についてなど
 詳しくは市のホームページへ



東部公民館をご利用の方へ

東部公民館は改修工事のため、当面の間利用できません。代替として下記の会場で開催します。
 (日程は、左の表をご覧ください。)

会 場：セントラルスポーツクラブ 津田沼
 住 所：前原西3-22-15 (前原小学校の近く)
 最寄り駅：JR津田沼駅北口
 持 ち 物：室内用の運動靴
 飲み物、タオル

 駐車場は使用できません

※ 台風や大雨、雪などの予報や公民館の改修工事などにより、急遽、開催が中止となる場合がありますので、市広報やホームページ、健康づくり課(TEL：409-3817)に確認をお願いします。