令和5年度　ふなばしシルバーリハビリ体操教室・市民ヘルスミーティング 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	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
南部	中央	50	13時	19(水)	16(水)	20(水)	18(水)	15(水)	★27(水)	17(水)	21(水)	21(木)
	浜町	30	13時	13(木)	10(木)	14(木)	12(木)	9(木)	14(木)	★11(木)	8(木)	14(木)
	宮本	40	10時	25(火)	22(火)	26(火)	24(火)	28(火)	26(火)	★23(火)	27(火)	26(火)
	海神	50	10時	10(月)	14(月)	8(金)	23(月)	13(月)	★11(月)	12(金)	9(金)	11(月)
西部	西部	50	10時	19(水)	16(水)	20(水)	18(水)	15(水)	★20(水)	17(水)	21(水)	27(水)
	法典	50	13時	24(月)	28(月)	19(火)	16(月)	20(月)	★18(月)	12(金)	19(月)	18(月)
	丸山	40	10時	5(水)	2(水)	6(水)	4(水)	1(水)	6(水)	★10(水)	7(水)	6(水)
	塚田	40	13時	4(火)	1(火)	5(火)	3(火)	7(火)	★5(火)	9(火)	6(火)	5(火)
	葛飾	40	10時	11(火)	8(火)	12(火)	10(火)	14(火)	12(火)	★9(火)	13(火)	12(火)
中部	高根台	40	10時	13(木)	10(木)	14(木)	12(木)	9(木)	★14(木)	11(木)	8(木)	14(木)
	夏見	40	13時	7(金)	4(金)	1(金)	6(金)	17(金)	1(金)	★5(金)	2(金)	1(金)
	高根	40	10時	20(木)	17(木)	21(木)	19(木)	16(木)	21(木)	★18(木)	15(木)	21(木)
	新高根	50	10時	4(火)	1(火)	5(火)	3(火)	7(火)	5(火)	★16(火)	6(火)	5(火)
東部	東部	50	10時	28(金)	25(金)	29(金)	改修工事のため中止					
	三田	50	10時	18(火)	15(火)	19(火)	17(火)	21(火)	★19(火)	16(火)	20(火)	19(火)
	習志野台	50	13時	21(金)	25(金)	22(金)	27(金)	★24(金)	22(金)	26(金)	16(金)	22(金)
	飯山満	40	10時	3(月)	7(月)	改修工事のため中止	2(月)	6(月)	4(月)	★22(月)	5(月)	4(月)
	薬円台	50	13時	28(金)	30(水)	29(金)	31(火)	★29(水)	21(木)	30(火)	29(木)	29(金)
	三山市民センター	50	13時	21(金)	18(金)	15(金)	20(金)	★17(金)	15(金)	19(金)	16(金)	15(金)
北部	北部	40	10時	24(月)	28(月)	11(月)	16(月)	★20(月)	18(月)	15(月)	19(月)	18(月)
	二和	50	13時	10(月)	7(月)	11(月)	11(水)	13(月)	11(月)	★15(月)	5(月)	11(月)
	海老が作	40	13時	7(金)	4(金)	1(金)	6(金)	10(金)	★1(金)	5(金)	2(金)	1(金)
	小室	30	10時	26(水)	23(水)	27(水)	25(水)	★22(水)	27(水)	24(水)	28(水)	27(水)
	八木が谷	50	10時	12(水)	9(水)	13(水)	11(水)	8(水)	★13(水)	10(水)	14(水)	13(水)
	三咲	40	13時	14(金)	18(金)	8(金)	20(金)	10(金)	★8(金)	19(金)	9(金)	8(金)
	松が丘	40	13時	5(水)	2(水)	6(水)	4(水)	1(水)	★6(水)	10(水)	7(水)	6(水)
	坪井	40	13時	25(火)	22(火)	26(火)	24(火)	★28(火)	26(火)	23(火)	27(火)	26(火)

※ 悪天候や公民館の改修工事など、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等で最新情報をご確認ください。

実施時間について

- 体操は、１時間行います。
- ★ の日は、体操を30分行ったあと、休憩をはさみ、市民ヘルスミーティングを開催するため、全体で２時間弱となります。

・体操を動画で見たい

→ こちら

・日程表をホームページで確認したい

→ こちら

・体操指導士(ボランティア)になりたい

→ こちら