

令和8年度

参加
無料

無理せずできる健康習慣！

しゅんしゅん教室

みんなで楽しく体を動かし、生涯現役を目指しましょう！



開催日時

第1回：令和 8年 6月4日(木)～
8月27日(木)

第2回：令和 8年 9月3日(木)～
11月26日(木)

※13:30～15:00(毎週木曜日) 全12回コース

プログラムの内容

- ・体力チェック
- ・簡単ストレッチ
- ・ゆったりヨガ
- ・ボール体操 等

場所

総合体育館 研修室

対象者

- ・入善町在住の
65歳以上の方
- ・足腰に不安のある方

定員

20名

要申込

服装・持ちもの

- ・動きやすい服装
- ・飲み物
- ・タオル

申し込み方法

参加を希望される方は、保健センターに第1回目は5月15日(金)
第2回目は8月17日(月)までに電話申し込みをお願いします。

問い合わせ

入善町 元気わくわく健康課 保健センター(サンウェル内)
〒939-0642 入善町上野2793-1 TEL:72-0343



第1回

6月~8月コース

6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				

7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	31	

8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	31					

第1回

9月~10月コース

9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			

10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	23
25	26	27	28	29	30	31

11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					

★上記日程を予定しておりますが、変更する可能性がありますのでご了承ください。