

【 健康支援センターTMGFit西東京 運動教室プログラム予定表 】

★事前予約制 TEL:042-439-5722 [営業時間:平日9:00~17:00]

2025年

6月

6月	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
①09:30~10:15				コグニサイズで 認知症予防	
②10:45~11:30	肩こり予防の 運動	フレイル予防の 運動	タオルで エクササイズ	ボールで エクササイズ	転倒予防 エクササイズ
③13:30~14:15	マットで姿勢改善 エクササイズ		膝痛予防の 運動		姿勢改善 エクササイズ
④14:45~15:30		楽しく体力 アップ(立位)		腰痛予防の 運動	
	9	10	11	12	13
①09:30~10:15	運動で楽しく メタボ予防	音楽に合わせて 体を動かそう	体力測定		姿勢改善 エクササイズ
②10:45~11:30				楽しく体力 アップ(立位)	
③13:30~14:15	セラバンドで エクササイズ	体力測定		腰痛予防の 運動	肩こり予防の 運動
④14:45~15:30			ラダーで エクササイズ		腰痛予防の 運動
	16	17	18	19	20
①09:30~10:15	楽しく体力 アップ(座位)		運動で楽しく メタボ予防		
②10:45~11:30		タオルで エクササイズ		セラバンドで エクササイズ	ボールで エクササイズ
③13:30~14:15	フレイル予防の 運動	マットで姿勢改善 エクササイズ	転倒予防 エクササイズ		音楽に合わせて 体を動かそう
④14:45~15:30		楽しく体力 アップ(立位)		コグニサイズで 認知症予防	
	23	24	25	26	27
①09:30~10:15	ラダーで エクササイズ	地域公開講座 「フレイル予防」 10:00-11:15		音楽に合わせて 体を動かそう	体力測定
②10:45~11:30	コグニサイズで 認知症予防		楽しく体力 アップ(座位)		
③13:30~14:15	膝痛予防の 運動		セラバンドで エクササイズ	転倒予防 エクササイズ	体力測定
④14:45~15:30					
	30	受付開始 プログラム15分前～ 運動実施前に必ず体調チェックを行いますので 余裕を持ってお越しください			
①09:30~10:15					
②10:45~11:30	肩こり予防の 運動				
③13:30~14:15					
④14:45~15:30	ボールで エクササイズ				

※「タオルでエクササイズ」ご参加の方はフェイスタオル(両手を少し広げて持てる程度の長さ)をご持参ください