



令和3年4月～令和4年3月

ふれあい健康教室 受講生募集!

気軽に参加してみませんか（予約不要・当日受付）

- ★参加料…1回 200円（保険料含む）
《ポイントカード特典》
15ポイントで、同施設内の「アルプスの湯」1回入浴無料サービス
- ★会場…つるぎふれあい館2F コミュニティプラザ
冷暖房完備の広々スペースでゆったりとした施設です。
- ★持ち物…内履き（必要に応じて、飲み物・タオル・ヨガマットなど）

ヨーガ

火曜日	11:30～12:30	講師 大井紀子
土曜日	10:00～11:00	講師 平井友紀/糸美千子
日曜日	10:00～11:00	講師 糸美千子/大井紀子

ふれあい健康体操

火曜日	14:00～15:00	講師：糸美千子
-----	-------------	---------

ソフトエアロビクス

木曜日	14:00～15:00	講師：糸美千子
-----	-------------	---------

エアロビクス

水曜日	19:00～20:00	講師 大井紀子
金曜日	19:00～20:00	講師 平井友紀

太極拳

土曜日	13:00～15:30	上市太極拳同好会
-----	-------------	----------

※徹底した新型コロナウイルス感染症予防対策を行っております。
【お問い合わせ】（一財）上市町健康文化振興財団 TEL 076-473-9333〔定休日：月曜日〕



令和 3年度 ふれあい健康教室 CALENDAR

4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	

5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					

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				

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
24	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				

12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	

1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					

2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					

3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		

は、お休みです。（月曜日、祭日、その他指定日）

※日程は変更になる場合があります。

は、温泉健康ウォーク開催予定日です。