

令和8年度（令和8年4月～令和9年3月）

ふれあい健康教室

気軽に参加してみませんか。初心者大歓迎！

★参加方法…ご自身の体力に合った教室を選んで下さい。（予約不要・当日受付）

★参加料…1回 300円（保険料含む）

お得な回数券（11枚綴りで、3,000円）をご利用ください。

《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…上市町保健福祉総合センター内

コミュニティプラザ 《冷暖房完備の広々、ゆったりとした施設です》

入場は、外階段をご利用ください。

★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
木曜日	10:00～11:00	講師 大井紀子
土曜日	10:00～11:00	講師 平井友紀（1,3,5週） 糸美千子（2,4週） ※11月のみ 糸美千子（1,3,5週） 平井友紀（2,4週）
日曜日	10:00～11:00	講師 糸美千子（1,3,5週） 大井紀子（2,4週）

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

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
-----	-------------	---------

ベーシックピラティス

第1,2,3 金曜日	13:30～14:30	講師：片貝仁子
---------------	-------------	---------

太極拳

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

令和8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					

※8月21日のベーシックピラティスは
お休み。28日の開催に変更です。

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。