

## 2012年7月25日 西富岡ヘルスアップ教室 今期第8回体操教室

7月25日(第四水曜日)、今期第8回体操教室。 会員なんと30、体操指導1、ケアプラザより4 合計35名が富岡西公園内のグリーンハウスにて各種体操を楽しみました。 真夏の焼けつくような暑さ、室内は省電力・最小限度の冷房、明るく活気ある体操教室でした。会員30名 合計35名 いずれも過去最多記録でした。(^^)

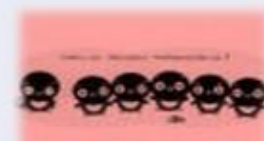


平成24年度 西富岡ヘルスアップ教室 活動計画

平成24年3月1日  
運営委員 淡野 龜島 小野 大谷

# グリーンハウスにて 7月25日

内容 「体操教室」 毎月第二水曜日午前 と 毎月第四水曜日午前  
ストレッチ はまちゃん体操 セラバンドを使って筋力アップ など  
「健康教室」 毎月第二水曜日午前  
口腔ケア フットケア 認知症予防 公開健康講座 など  
「さんぼの会」 毎月第一水曜日  
あくまで健康ウォーキングを目的としたハイキングです。  
「ラジオ体操」 毎日朝6時30分 (冬季は7時)  
富岡第五公園で毎朝実施 誰でも参加できます



西富岡ヘルスアップ教室

年	月	日	曜日	内容	場所	実施時間帯
		毎日		ラジオ体操	富岡第五公園	朝6時30分(冬季は7時)
平成24年	4月	4	水	さんぼの会	町内会館	午前 10時～11時30分
		11	水	健康教室	グリーンハウス	午前 10時～11時30分
		12	木	体操教室	グリーンハウス	午前 10時～11時30分
	5月	2	水	さんぼの会	町内会館	午前 10時～11時30分
		9	水	健康教室	グリーンハウス	午前 10時～11時30分
		23	水	体操教室	グリーンハウス	午前 10時～11時30分
	6月	6	水	さんぼの会	町内会館	午前 10時～11時30分
		13	水	健康教室	グリーンハウス	午前 10時～11時30分
		27	水	体操教室	グリーンハウス	午前 10時～11時30分
	7月	4	水	さんぼの会	町内会館	午前 10時～11時30分
		11	水	健康教室	グリーンハウス	午前 10時～11時30分
		26	水	体操教室	グリーンハウス	午前 10時～11時30分
	8月	15	水	さんぼの会	町内会館	午前 10時～11時30分
		8	水	健康教室	グリーンハウス	午前 10時～11時30分
		22	水	体操教室	グリーンハウス	午前 10時～11時30分
	9月	5	水	さんぼの会	町内会館	午前 10時～11時30分
		12	水	健康教室	グリーンハウス	午前 10時～11時30分
		26	水	体操教室	グリーンハウス	午前 10時～11時30分
	10月	3	水	さんぼの会	町内会館	午前 10時～11時30分
		10	水	健康教室	グリーンハウス	午前 10時～11時30分
24		水	体操教室	グリーンハウス	午前 10時～11時30分	
11月	7	水	さんぼの会	町内会館	午前 10時～11時30分	
	14	水	健康教室	町内会館	午前 10時～11時30分	

← 真夏の日差しの中、富岡西公園  
管理棟にグリーンハウスがあります  
この日の体操教室  
35名は過去最多人員でした  
(\*^^)v

