

平成28年度 西富岡ヘルスアップ教室 実施報告

年月	日	曜日	内 容		場 所	参加人員
	毎日		ラジオ体操	事前公園清掃 第一体操・第二体操 参加者カードに捺印	富岡第五/第七公園	
平成28年 4月	6	水	さんぽの会	金沢自然公園までお花見ウォーキング	屋外ウォーキング	11
	13	水	健康づくり教室	健康講話、体操、脳トレ、笑いヨガ、レクリエーション	町内会館	15
	14	木	体操教室	ストレッチ、筋トレ、セラバンド体操、リズム体操など	グリーンハウス	28
	27	水	体操教室	同上	グリーンハウス	31
5月	4	水	さんぽの会	横須賀しょうぶ園ふじ鑑賞ウォーキング	屋外ウォーキング	14
	11	水	健康づくり教室	健康講話、体操、脳トレ、笑いヨガ、レクリエーション	町内会館	15
	12	木	体操教室	ストレッチ、筋トレ、セラバンド体操、リズム体操など	グリーンハウス	28
	25	水	体操教室	同上	グリーンハウス	24
6月	1	水	さんぽの会	鎌倉長谷寺のアジサイと文学館のバラ散策ウォーキング	屋外ウォーキング	21
	8	水	健康づくり教室	お口の健康講座～健康は健口（けんこう）から～	町内会館	21
	9	木	体操教室	ストレッチ、筋トレ、セラバンド体操、リズム体操など	グリーンハウス	32
	22	水	体操教室	同上	グリーンハウス	28
7月	6	水	さんぽの会	県立フラワーセンター大船植物園散策ウォーキング	屋外ウォーキング	14
	13	水	健康づくり教室	健康講話、体操、脳トレ、笑いヨガ、レクリエーション	町内会館	10
	14	木	体操教室	ストレッチ、筋トレ、セラバンド体操、リズム体操など	グリーンハウス	29
	27	水	体操教室	同上	グリーンハウス	31
8月	3	水	さんぽの会	暑気払い 昼食会	屋外ウォーキング	26
	10	水	健康づくり教室	健康講話、体操、脳トレ、笑いヨガ、レクリエーション	町内会館	10
	11	木	お休み			
	24	水	体操教室	ストレッチ、筋トレ、セラバンド体操、リズム体操など	グリーンハウス	28
9月	7	水	さんぽの会	横浜市民防災センター見学	屋外ウォーキング	14
	14	水	健康づくり教室	健康講話、体操、脳トレ、笑いヨガ、レクリエーション	町内会館	12
	8	木	体操教室	ストレッチ、筋トレ、セラバンド体操、リズム体操など	グリーンハウス	20
	28	水	体操教室	同上	グリーンハウス	31
10月	5	水	さんぽの会	県立大磯城山公園散策ウォーキング	屋外ウォーキング	13
	12	水	健康づくり教室	健康講話、体操、脳トレ、笑いヨガ、レクリエーション	町内会館	11
	13	木	体操教室	ストレッチ、筋トレ、セラバンド体操、リズム体操など	グリーンハウス	29
	26	水	体操教室	同上	グリーンハウス	30
11月	2	水	さんぽの会	称名寺まで秋散策ウォーキング	屋外ウォーキング	10
	9	水	健康づくり教室	消費者被害未然防止講座	町内会館	25
	10	木	体操教室	ストレッチ、筋トレ、セラバンド体操、リズム体操など	グリーンハウス	30
	23	水	お休み			
12月	7	水	さんぽの会	三溪園紅葉めぐりウォーキング	屋外ウォーキング	14
	14	水	健康づくり教室	健康講話、体操、脳トレ、笑いヨガ、レクリエーション	町内会館	14
	8	木	体操教室	ストレッチ、筋トレ、セラバンド体操、リズム体操など	グリーンハウス	26
	21	水	自主体操	体操教室クリスマス会 レクリエーション、合唱など	グリーンハウス	30
平成29年 1月			さんぽの会	金沢七福神めぐりウォーキング	屋外ウォーキング	15
	11	水	健康づくり教室	健康講話、体操、脳トレ、笑いヨガ、レクリエーション	町内会館	11
	12	木	体操教室	ストレッチ、筋トレ、セラバンド体操、リズム体操など	グリーンハウス	27
	25	水	体操教室	同上	グリーンハウス	30
2月	1	水	さんぽの会	食事会（横浜クルーズクルーズ）	屋外ウォーキング	19
	8	水	健康づくり教室	健康講話、体操、脳トレ、笑いヨガ、レクリエーション	町内会館	9
	9	木	体操教室	ストレッチ、筋トレ、セラバンド体操、リズム体操など	グリーンハウス	31
	22	水	体操教室	同上	グリーンハウス	26
3月	1	水	さんぽの会	つるし飾り展鑑賞 北鎌倉古民家ミュージアム	屋外ウォーキング	22
	8	水	健康づくり教室	健康講話、体操、脳トレ、笑いヨガ、レクリエーション	町内会館	10
	9	木	体操教室	ストレッチ、筋トレ、セラバンド体操、リズム体操など	グリーンハウス	29
	22	水	体操教室	同上	グリーンハウス	32