

令和7年度 自立生活体操日程予定表

使用場所

中央公民館
第7会議室

使用日時

第1・2・3金曜日

13時30分から15時

※都合により変更となる
場合があります。

5月 3回						
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 3回						
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	②⑩	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

7月 3回						
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 2回						
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 3回						
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 3回						
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 3回						
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	⑲	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

12月 3回						
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 2回						
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 3回						
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	⑲	21
22	23	24	25	26	27	28

3月 2回						
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				

計 30回

対 象：市内在住で65歳以上の方 ※申し込み不要。

◎熱のある方、血圧の高い方などは参加をご遠慮ください。

持ち物：飲み物（水など）・タオル・室内用運動靴

◎状況により急きょ、中止となることや、人数制限をすることがあります。

問合せ：木更津市役所 福祉部 高齢者福祉課

TEL:0438-23-2630 FAX:0438-25-1213

