

# 令和6年度 自立生活体操日程予定表

実施場所

畑沢公民館

実施日時

毎週日曜日（第5週を除く）

○ 9時30分～11時

◇ 13時30分～15時

5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	

6月 4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						

7月 4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 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

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	21	22	23
◇24	25	26	27	28	29	30

12月 4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 4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	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

3月 4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 37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

◎参加者多数につき、

・Aグループ（1～6月生まれ） ・Bグループ（7～12月生まれ）

にグループを分けております。

※Aグループ：カレンダーが塗りつぶしされている日

問合せ：木更津市役所 福祉部 高齢者福祉課

