

令和6年度 自立生活体操日程予定表

実施場所

岩根公民館

実施日時

第1・3(2)日曜日

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	
⑰	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		

6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	
⑰	18	19	20	21	22		
23	24	25	26	27	28	29	
30							

7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	
⑳	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							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						

10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			

11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	

12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					

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	
⑱	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		

2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	
⑰	18	19	20	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	
⑰	18	19	20	21	22		
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						

計 22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

