

令和6年度 自立生活体操日程予定表

実施場所

岩根西公民館

実施日時

第1・3(4)木曜日

9時30分～11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	⑬	17	18		
19	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		
16	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		
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	⑳	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	⑱	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	⑳	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	⑱	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	⑬	17	18		
19	20	21	22	⑳	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		
16	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		
16	17	18	19	20	21	22		
23	24	25	26	⑳	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

◎状況により急きよ、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

