



ヘルスアップ事業おがの 長寿筋力アップ トレーニング教室



新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、規模を縮小し、密にならないように分散して実施します。時間をお間違えないようにお願いします。

申込みをしていないと参加できません。ご注意ください!!

場所：小鹿野町 けんこう交流館

昼間の部は、3クラスに分かれています。

①第1・3水曜日 14：00～15：00

②第1・3水曜日 15：15～16：15

③第2・4水曜日 15：00～16：00

※令和5年度の詳細日程は別紙参照

各クラス定員があります。新規にご希望の人は、保健課までご連絡ください。

教室実施にあたり、

- ・教室の人数制限
- ・定期的な換気の実施
- ・手指のアルコール消毒
- ・マスクの着用（個人の判断）

バスタオルを

忘れずにお持ちください!!

以上のような対策を実施させていただきます。日程をご確認いただき、ご参加ください。

申込み：小鹿野町保健課 75-0135



ヘルスアップ事業おがの ★ 長寿筋力アップ トレーニング教室



新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、規模を縮小し、密にならないように分散して実施します。時間をお間違えのないようにお願いします。

申込みをしていないと参加できません。ご注意ください!!

場所：小鹿野町 いきいき館

夜の部は、2クラスに分かれています。

Aグループ 第1・3木曜日 19:00～20:00

Bグループ 第2・4木曜日 19:00～20:00

※令和5年度の詳細日程は別紙参照

各クラス定員があります。新規にご希望の人は、保健課までご連絡ください。

教室実施にあたり、感染症拡大防止のため

- 教室の人数制限
- 定期的な換気の実施
- 手指のアルコール消毒
- マスクの着用（個人の判断）

バスタオルを
忘れずにお持ちください!!

以上のような対策を実施させていただきます。日程をご確認いただき、ご参加ください。

申込み：小鹿野町保健課 75-0135

長寿筋力アップトレーニング教室 令和5年度日程表

場所:小鹿野町 けんこう交流館

【昼の部①および②】

4月	5(水)	19(水)
5月	10(水)	24(水)
6月	7(水)	21(水)
7月	5(水)	19(水)
8月	2(水)	23(水)
9月	6(水)	20(水)
10月	4(水)	18(水)
11月	8(水)	22(水)
12月	6(水)	20(水)
1月	10(水)	24(水)
2月	7(水)	21(水)
3月	6(水)	19(火)

【昼の部③】

4月	12(水)	26(水)
5月	17(水)	31(水)
6月	14(水)	28(水)
7月	12(水)	26(水)
8月	9(水)	30(水)
9月	13(水)	27(水)
10月	11(水)	25(水)
11月	15(水)	29(水)
12月	13(水)	21(木)
1月	17(水)	31(水)
2月	14(水)	28(水)
3月	7(水)	21(水)

①14:00~15:00 ②15:15~16:15 ③15:00~16:00

場所:いきいき館

【夜の部 A グループ】

4月	6(木)	20(木)
5月	2(火)	18(木)
6月	8(木)	22(木)
7月	6(木)	20(木)
8月	10(木)	24(木)
9月	7(木)	21(木)
10月	5(木)	19(木)
11月	2(木)	16(木)
12月	7(木)	21(木)
1月	10(水)	24(水)
2月	8(木)	22(木)
3月	7(木)	21(木)

【夜の部 B グループ】

4月	13(木)	27(木)
5月	11(木)	25(木)
6月	15(木)	29(木)
7月	13(木)	27(木)
8月	17(木)	31(木)
9月	14(木)	28(木)
10月	12(木)	26(木)
11月	9(木)	30(木)
12月	14(木)	22(金)
1月	11(木)	25(木)
2月	15(木)	29(木)
3月	14(木)	28(木)

A・Bグループ 19:00~20:00