# 春のすこやかチャレンジ３か月プログラム

## 開催日程

| | 開催日 | 時　　間 | 内　　容 |
|---|---|---|---|
| １回 | 5/15（月） | 10：00～11：30 | 転倒予防体操 |
| ２回 | 5/22（月） | 10：00～11：30 | 第１回　体力測定 |
| ３回 | 5/30（火） | 10：00～11：30 | 頭を使いながら動く脳トレ |
| ４回 | 6/5（月） | 10：00～11：30 | 健康ラジオ体操 |
| ５回 | 6/12（月） | 10：00～11：30 | 体操 |
| ６回 | 6/26（月） | 10：00～11：30 | 膝の体操 |
| ７回 | 7/3（月） | 10：00～11：30 | 骨折予防「骨コツ体操」 |
| ８回 | 7/10（月） | 10：00～11：30 | 第２回　体力測定 |
| ９回 | 7/18（火） | 10：00～11：30 | マット運動（腰について） |
| 10回 | 7/24（月） | 10：00～11：30 | ストレッチ筋肉を柔らかく |
| 11回 | 8/7（月） | 10：00～11：30 | 有酸素運動 |
| 12回 | 8/21（月） | 10：00～11：30 | 転倒予防のおさらい運動 |

小樽市総合体育館 0134 - 33 - 3710

シンコースポーツ北海道（株）