２０２３年度けんこつ体操 カレンダー

近所で　みんなで　楽しく　体操

ユースポ！が町の委託を受けて実施します

会場	曜	時	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
まちなか 総合福祉センター ２Ｆ集団研修室	金	10時～11時半	7	12	2	14	4	~~1~~ 中止	6	10	1	12	2	1
			14	19	9	21	18	8 追加	13	17	8	19	9	8
			21	26	16	28	25	15	20	24	15	26	16	15
			28		23			22	27		22			22
					30			29						
しもしゅく 下湯沢公民館	水		12	10	7	5	9	13	11	8	6	10	7	13
			26	24	21	19	23	27	25	29	20	24	21	
たなか 神立中央集会場	金		14	12	9	14	4	15	13	10	8	12	9	8
			28	26	23	28	25	29	27	24	22	26		22
さかえちょう 神立中央会館	火		11	9	6	11	8	12	17	14	12	9	6	5
			25	23	27	25	22	26	31	28		23	20	19
なかざと 農山村総合開発センター ※この会場は内履きが要ります	火		11	2	6	4	1	5	3	7	5	9	6	5
			18	9	20	11	8	12	10	14	12	16	13	12
			25	16	27	18	22	26	17	28	19	23	20	19
				23		25	29		24				27	26
				30					31					

内　容

人生100年時代です！

転ばない体づくり、日常生活に必要な筋力づくり、脳を刺激する体操です。
筋力をつけて基礎代謝も高めましょう！

【持ち物】　参加料金２００円（1回）・タオル・飲み物・※内履き（なかざと会場のみ）

【その他】　申し込み不要です。参加できる会場へどちらでもお気軽に足をお運びください。

※日程は変更になる場合があります。毎月の広報もご確認ください。

お問い合わせ　湯沢町包括支援センター☎784-3000
NPO法人ユースポ！　☎785-2123