

2024年度（令和6年度） 運動普及推進員による運動教室 日程表

月 日	内 容	月 日	内 容
2024年 4月1日	ストレッチ体操	11月18日	高齢者のための体操
4月15日	リズム体操	12月2日	ストレッチ体操
5月20日	タオル体操	12月16日	リズム体操
6月3日	腰痛予防体操	2025年 1月20日	腰痛予防体操
6月17日	脳トレ・体操	2月3日	脳トレ・体操
7月1日	高齢者のための体操	2月17日	高齢者のための体操
8月5日	ストレッチ体操	3月3日	ストレッチ体操
8月19日	リズム体操	3月17日	リズム体操
9月2日	タオル体操	4月7日	タオル体操
10月7日	腰痛予防体操	4月21日	腰痛予防体操
10月21日	脳トレ・体操	※すべて月曜日です	

〈時 間〉 10時00分～11時30分

〈会 場〉 福山すこやかセンター東館 1階 研修室

〈対 象〉 市民（年齢・地域は問いません）※予約不要

〈持参物〉 上履き、動きやすい服装、水分、タオル



※発熱、かぜ症状など体調不良の場合は、参加をご遠慮ください。

※基本的な感染症対策に取り組みましょう。

【問い合わせ先】

福山市運動普及推進員連絡協議会事務局

福山市健康推進課

☎084-928-3421