

高齢者・障害者トレーニングセンター週間予定表

令和4年8月1日～

会場	時間	火	水	木	金	土	日		
福祉センター (多目的ホール)	9:30～10:30	マシントレ (リハビリ)	一般トレ	一般トレ	マシントレ (リハビリ)	一般トレ	休		
	11:00～12:00	マシントレ (一般)	一般トレ	一般トレ	マシントレ (一般)	一般トレ			
	13:30～14:30	一般トレ	13:30～14:15 パドル教室	一般トレ	マシントレ (一般)	一般トレ			
	15:00～16:00	一般トレ	14:30～15:15 パドル教室	リズム教室		一般トレ			
	娯楽室 2・3			第2・4水曜日 11:00～ストレッチ (水曜1・1会)					
	健康増進室		マシントレーニング 更衣室11:00～		第1・3ウォーキング 血圧測定13:00～ 毎週リズム血圧測定 14:15～	マシントレーニング 更衣室11:00～			

●定員 ・マシントレ(一般):8名 ・一般トレ:8名 ・リズム:15名

●受付 一般トレ8:30～ マシントレ9:00～ リズム 9:30～