

健康づくりイベント実施予定表（令和年8度）

2026.7更新

年	月	日	曜日	時間	イベント名	講 師	参加料（円）／回	備 考
				開始 ～ 終了				
2026	7	5	日	8:30 ～ 9:30	太極拳教室	上 ルミ子	500	
		5	日	10:00 ～ 11:00	健康体操	野田 芳子	500	
		11	土	9:30 ～ 13:00	健康測定会(骨密度・InBody)	セイカスポーツクラブ インストラクター	各500	
		12	日	8:30 ～ 9:30	太極拳教室	上 ルミ子	500	
		12	日	10:00 ～ 11:00	ウォーキング教室	セイカスポーツクラブ インストラクター	500	
		12	日	11:15 ～ 12:15	ヨガ&ストレッチ教室	セイカスポーツクラブ インストラクター	1,000	
		19	日	8:30 ～ 9:30	太極拳教室	上 ルミ子	500	
		26	日	8:30 ～ 9:30	太極拳教室	上 ルミ子	500	
		26	日	9:45 ～ 10:30	太極拳教室（特別講習会）	春田 牧子	1,000	
		26	日	10:00 ～ 11:00	健康体操	野田 芳子	500	
2026	8	2	日	8:30 ～ 9:30	太極拳教室	上 ルミ子	500	
		2	日	10:00 ～ 11:00	健康体操	野田 芳子	500	
		9	日	8:30 ～ 9:30	太極拳教室	上 ルミ子	500	
		9	日	10:00 ～ 11:00	健康体操	野田 芳子	500	
		16	日	8:30 ～ 9:30	太極拳教室	上 ルミ子	500	
		23	日	8:30 ～ 9:30	太極拳教室	上 ルミ子	500	
		30	日	8:30 ～ 9:30	太極拳教室	上 ルミ子	500	

以降のスケジュールは決定次第アップします。