

平成29年度 健康体操教室 日程

(場所) 韃テニスセンター 第3地下会議室

13:30 ~ 15:00 (90分)



1	4月18日(火曜)	開校式・仲間との出会い
2	5月16日(火曜)	仲間と動く・体操に出会う
3	6月20日(火曜)	仲間と体操・動く喜び
4	7月18日(火曜)	動かせる体づくり
5	9月19日(火曜)	動く楽しみを作る・・・①
6	11月21日(火曜)	動く楽しみを作る・・・②
7	12月19日(火曜)	グループ作り・仲間作りの留意点
8	1月16日(火曜)	体操のねらいと動き
9	2月20日(火曜)	生活の中の体操・人生の楽しみ方
10	3月20日(火曜)	体操の継続・閉校式

※練習日は原則 第3火曜日になります。

