

令和8年度 5月生 高岩午前コース

## 白岡市シニア元気アップ教室スケジュール予定表

回数	日 付	トレーニング内容
1	5 月	7 日 (木) 教室内容説明・軽運動等
2		11 日 (月) 体力測定
3		14 日 (木) トレーニング機器の使用説明
4		18 日 (月) トレーニング機器の使用説明
5		21 日 (木) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
6		25 日 (月) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
7		28 日 (木) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
8	6 月	1 日 (月) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
9		4 日 (木) 負荷見極めテスト
10		8 日 (月) マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
11		11 日 (木) マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
12		15 日 (月) 体力測定(中間)
13		18 日 (木) マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
14		22 日 (月) マシントレーニング(各個人の7～8割の負荷で本格的に)
15		25 日 (木) マシントレーニング(各個人の7～8割の負荷で本格的に)
16		29 日 (月) マシントレーニング(各個人の7～8割の負荷で本格的に)
17	7 月	2 日 (木) マシントレーニング(各個人の7～8割の負荷で本格的に)
18		6 日 (月) マシントレーニング(各個人の7～8割の負荷で本格的に)
19		9 日 (木) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
20		13 日 (月) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
21		16 日 (木) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
22		23 日 (木) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
23		27 日 (月) 体力測定(最終)
24		30 日 (木) 体力測定の効果判定と評価

◇時 間:午前9時45分から11時45分まで

◇会 場:介護予防事業拠点施設いきいきさぼーと(老人福祉センター隣)

電話 0480-90-4451

◇その他栄養プログラム・口腔機能プログラム・脳トレーニングを実施

令和8年度

5月生 高岩午後コース

## 白岡市シニア元気アップ教室スケジュール予定表

回数	日 付	トレーニング内容
1	5 月	7 日 (木) 教室内容説明・軽運動等
2		11 日 (月) 体力測定
3		14 日 (木) トレーニング機器の使用説明
4		18 日 (月) トレーニング機器の使用説明
5		21 日 (木) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
6		25 日 (月) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
7		28 日 (木) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
8	6 月	1 日 (月) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
9		4 日 (木) 負荷見極めテスト
10		8 日 (月) マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
11		11 日 (木) マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
12		15 日 (月) 体力測定(中間)
13		18 日 (木) マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
14		22 日 (月) マシントレーニング(各個人の7～8割の負荷で本格的に)
15		25 日 (木) マシントレーニング(各個人の7～8割の負荷で本格的に)
16		29 日 (月) マシントレーニング(各個人の7～8割の負荷で本格的に)
17	7 月	2 日 (木) マシントレーニング(各個人の7～8割の負荷で本格的に)
18		6 日 (月) マシントレーニング(各個人の7～8割の負荷で本格的に)
19		9 日 (木) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
20		13 日 (月) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
21		16 日 (木) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
22		23 日 (木) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
23		27 日 (月) 体力測定(最終)
24		30 日 (木) 体力測定の効果判定と評価

◇時 間:午後1時30分から3時30分まで

◇会 場:介護予防事業拠点施設いきいきさぼーと(老人福祉センター隣)

電話 0480-90-4451

◇その他栄養プログラム・口腔機能プログラム・脳トレーニングを実施

令和8年度

5月生 篠津午前コース

## 白岡市シニア元気アップ教室スケジュール予定表

回数	日 付	トレーニング内容
1	5 月	8 日（金）教室内容説明・軽運動等
2		12 日（火）体力測定
3		15 日（金）トレーニング機器の使用説明
4		19 日（火）トレーニング機器の使用説明
5		22 日（金）マシントレーニング（余裕のある負荷で筋トレになれましょう）
6		26 日（火）マシントレーニング（余裕のある負荷で筋トレになれましょう）
7		29 日（金）マシントレーニング（余裕のある負荷で筋トレになれましょう）
8	6 月	2 日（火）マシントレーニング（余裕のある負荷で筋トレになれましょう）
9		5 日（金）負荷見極めテスト
10		9 日（火）マシントレーニング（少しずつ負荷を増やしていきます）
11		12 日（金）マシントレーニング（少しずつ負荷を増やしていきます）
12		16 日（火）体力測定（中間）
13		19 日（金）マシントレーニング（少しずつ負荷を増やしていきます）
14		23 日（火）マシントレーニング（各個人の7～8割の負荷で本格的に）
15		26 日（金）マシントレーニング（各個人の7～8割の負荷で本格的に）
16		30 日（火）マシントレーニング（各個人の7～8割の負荷で本格的に）
17		3 日（金）マシントレーニング（各個人の7～8割の負荷で本格的に）
18		7 日（火）マシントレーニング（各個人の7～8割の負荷で本格的に）
19		10 日（金）マシントレーニング（筋トレ以外のバランストレも行います）
20		14 日（火）マシントレーニング（筋トレ以外のバランストレも行います）
21		17 日（金）マシントレーニング（筋トレ以外のバランストレも行います）
22		21 日（火）マシントレーニング（筋トレ以外のバランストレも行います）
23		24 日（金）体力測定（最終）
24		28 日（火）体力測定の効果判定と評価

◇時 間：午前9時45分から11時45分まで

◇会 場：市役所篠津分館

電話 0480-93-6132

◇その他栄養プログラム・口腔機能プログラム・脳トレーニングを実施

令和8年度

5月生 篠津午後コース

## 白岡市シニア元気アップ教室スケジュール予定表

回数	日 付	トレーニング内容
1	5 月	8 日（金）教室内容説明・軽運動等
2		12 日（火）体力測定
3		15 日（金）トレーニング機器の使用説明
4		19 日（火）トレーニング機器の使用説明
5		22 日（金）マシントレーニング（余裕のある負荷で筋トレになれましょう）
6		26 日（火）マシントレーニング（余裕のある負荷で筋トレになれましょう）
7		29 日（金）マシントレーニング（余裕のある負荷で筋トレになれましょう）
8	6 月	2 日（火）マシントレーニング（余裕のある負荷で筋トレになれましょう）
9		5 日（金）負荷見極めテスト
10		9 日（火）マシントレーニング（少しずつ負荷を増やしていきます）
11		12 日（金）マシントレーニング（少しずつ負荷を増やしていきます）
12		16 日（火）体力測定（中間）
13		19 日（金）マシントレーニング（少しずつ負荷を増やしていきます）
14		23 日（火）マシントレーニング（各個人の7～8割の負荷で本格的に）
15		26 日（金）マシントレーニング（各個人の7～8割の負荷で本格的に）
16		30 日（火）マシントレーニング（各個人の7～8割の負荷で本格的に）
17	7 月	3 日（金）マシントレーニング（各個人の7～8割の負荷で本格的に）
18		7 日（火）マシントレーニング（各個人の7～8割の負荷で本格的に）
19		10 日（金）マシントレーニング（筋トレ以外のバランストレも行います）
20		14 日（火）マシントレーニング（筋トレ以外のバランストレも行います）
21		17 日（金）マシントレーニング（筋トレ以外のバランストレも行います）
22		21 日（火）マシントレーニング（筋トレ以外のバランストレも行います）
23		24 日（金）体力測定（最終）
24		28 日（火）体力測定の効果判定と評価

◇時 間:午後1時30分から3時30分まで

◇会 場:市役所篠津分館

電話 0480-93-6132

◇その他栄養プログラム・口腔機能プログラム・脳トレーニングを実施

令和8年度

9月生 高岩午前コース

## 白岡市シニア元気アップ教室スケジュール予定表

回数	日 付	トレーニング内容
1	9 月	3 日 (木) 教室内容説明・軽運動等
2		7 日 (月) 体力測定
3		10 日 (木) トレーニング機器の使用説明
4		14 日 (月) トレーニング機器の使用説明
5		17 日 (木) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
6		24 日 (木) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
7		28 日 (月) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
8	10 月	1 日 (木) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
9		5 日 (月) 負荷見極めテスト
10		8 日 (木) マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
11		15 日 (木) マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
12		19 日 (月) 体力測定(中間)
13		22 日 (木) マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
14		26 日 (月) マシントレーニング(各個人の7～8割の負荷で本格的に)
15		29 日 (木) マシントレーニング(各個人の7～8割の負荷で本格的に)
16	11 月	2 日 (月) マシントレーニング(各個人の7～8割の負荷で本格的に)
17		5 日 (木) マシントレーニング(各個人の7～8割の負荷で本格的に)
18		9 日 (月) マシントレーニング(各個人の7～8割の負荷で本格的に)
19		12 日 (木) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
20		16 日 (月) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
21		19 日 (木) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
22		26 日 (木) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
23		30 日 (月) 体力測定(最終)
24	12 月	3 日 (木) 体力測定の効果判定と評価

◇時 間: 午前9時45分から11時45分まで

◇会 場: 介護予防事業拠点施設いきいきさぼーと(老人福祉センター隣)

電話 0480-90-4451

◇その他栄養プログラム・口腔機能プログラム・脳トレーニングを実施

令和8年度

9月生 高岩午後コース

## 白岡市シニア元気アップ教室スケジュール予定表

回数	日 付	トレーニング内容
1	9 月	3 日 (木) 教室内容説明・軽運動等
2		7 日 (月) 体力測定
3		10 日 (木) トレーニング機器の使用説明
4		14 日 (月) トレーニング機器の使用説明
5		17 日 (木) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
6		24 日 (木) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
7		28 日 (月) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
8	10 月	1 日 (木) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
9		5 日 (月) 負荷見極めテスト
10		8 日 (木) マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
11		15 日 (木) マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
12		19 日 (月) 体力測定(中間)
13		22 日 (木) マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
14		26 日 (月) マシントレーニング(各個人の7～8割の負荷で本格的に)
15		29 日 (木) マシントレーニング(各個人の7～8割の負荷で本格的に)
16	11 月	2 日 (月) マシントレーニング(各個人の7～8割の負荷で本格的に)
17		5 日 (木) マシントレーニング(各個人の7～8割の負荷で本格的に)
18		9 日 (月) マシントレーニング(各個人の7～8割の負荷で本格的に)
19		12 日 (木) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
20		16 日 (月) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
21		19 日 (木) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
22		26 日 (木) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
23		30 日 (月) 体力測定(最終)
24	12 月	3 日 (木) 体力測定の効果判定と評価

◇時 間:午後1時30分から3時30分まで

◇会 場:介護予防事業拠点施設いきいきさぼーと(老人福祉センター隣)

電話 0480-90-4451

◇その他栄養プログラム・口腔機能プログラム・脳トレーニングを実施

令和8年度

9月生 篠津午前コース

## 白岡市シニア元気アップ教室スケジュール予定表

回数	日 付	トレーニング内容
1	9 月	1 日（火）教室内容説明・軽運動等
2		4 日（金）体力測定
3		8 日（火）トレーニング機器の使用説明
4		11 日（金）トレーニング機器の使用説明
5		15 日（火）マシントレーニング（余裕のある負荷で筋トレになれましょう）
6		18 日（金）マシントレーニング（余裕のある負荷で筋トレになれましょう）
7		25 日（金）マシントレーニング（余裕のある負荷で筋トレになれましょう）
8		29 日（火）マシントレーニング（余裕のある負荷で筋トレになれましょう）
9	10 月	2 日（金）負荷見極めテスト
10		6 日（火）マシントレーニング（少しずつ負荷を増やしていきます）
11		9 日（金）マシントレーニング（少しずつ負荷を増やしていきます）
12		13 日（火）体力測定（中間）
13		16 日（金）マシントレーニング（少しずつ負荷を増やしていきます）
14		20 日（火）マシントレーニング（各個人の7～8割の負荷で本格的に）
15		23 日（金）マシントレーニング（各個人の7～8割の負荷で本格的に）
16		27 日（火）マシントレーニング（各個人の7～8割の負荷で本格的に）
17		30 日（金）マシントレーニング（各個人の7～8割の負荷で本格的に）
18	11 月	6 日（金）マシントレーニング（各個人の7～8割の負荷で本格的に）
19		10 日（火）マシントレーニング（筋トレ以外のバランストレも行います）
20		13 日（金）マシントレーニング（筋トレ以外のバランストレも行います）
21		17 日（火）マシントレーニング（筋トレ以外のバランストレも行います）
22		20 日（金）マシントレーニング（筋トレ以外のバランストレも行います）
23		24 日（火）体力測定（最終）
24		27 日（金）体力測定の効果判定と評価

◇時 間:午前9時45分から11時45分まで

◇会 場:市役所篠津分館

電話 0480-93-6132

◇その他栄養プログラム・口腔機能プログラム・脳トレーニングを実施

令和8年度

9月生 篠津午後コース

## 白岡市シニア元気アップ教室スケジュール予定表

回数	日 付	トレーニング内容
1	9 月	1 日 (火) 教室内容説明・軽運動等
2		4 日 (金) 体力測定
3		8 日 (火) トレーニング機器の使用説明
4		11 日 (金) トレーニング機器の使用説明
5		15 日 (火) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
6		18 日 (金) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
7		25 日 (金) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
8		29 日 (火) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
9	10 月	2 日 (金) 負荷見極めテスト
10		6 日 (火) マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
11		9 日 (金) マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
12		13 日 (火) 体力測定(中間)
13		16 日 (金) マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
14		20 日 (火) マシントレーニング(各個人の7～8割の負荷で本格的に)
15		23 日 (金) マシントレーニング(各個人の7～8割の負荷で本格的に)
16		27 日 (火) マシントレーニング(各個人の7～8割の負荷で本格的に)
17		30 日 (金) マシントレーニング(各個人の7～8割の負荷で本格的に)
18	11 月	6 日 (金) マシントレーニング(各個人の7～8割の負荷で本格的に)
19		10 日 (火) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
20		13 日 (金) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
21		17 日 (火) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
22		20 日 (金) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
23		24 日 (火) 体力測定(最終)
24		27 日 (金) 体力測定の効果判定と評価

◇時 間:午後1時30分から3時30分まで

◇会 場:市役所篠津分館

電話 0480-93-6132

◇その他栄養プログラム・口腔機能プログラム・脳トレーニングを実施



令和8年度 12月生 高岩午前コース

## 白岡市シニア元気アップ教室スケジュール予定表

回数	日 付	トレーニング内容
1	12 月	7 日 (月) 教室内容説明・軽運動等
2		10 日 (木) 体力測定
3		14 日 (月) トレーニング機器の使用説明
4		17 日 (木) トレーニング機器の使用説明
5		21 日 (月) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
6		24 日 (木) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
7	1 月	7 日 (木) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
8		14 日 (木) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
9		18 日 (月) 負荷見極めテスト
10		21 日 (木) マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
11		25 日 (月) マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
12		28 日 (木) 体力測定(中間)
13	2 月	1 日 (月) マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
14		4 日 (木) マシントレーニング(各個人の7～8割の負荷で本格的に)
15		8 日 (月) マシントレーニング(各個人の7～8割の負荷で本格的に)
16		15 日 (月) マシントレーニング(各個人の7～8割の負荷で本格的に)
17		18 日 (木) マシントレーニング(各個人の7～8割の負荷で本格的に)
18		22 日 (月) マシントレーニング(各個人の7～8割の負荷で本格的に)
19		25 日 (木) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
20	3 月	1 日 (月) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
21		4 日 (木) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
22		8 日 (月) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
23		11 日 (木) 体力測定(最終)
24		15 日 (月) 体力測定の効果判定と評価

◇時 間: 午前9時45分から11時45分まで

◇会 場: 介護予防事業拠点施設いきいきさぼーと(老人福祉センター隣)

電話 0480-90-4451

◇その他栄養プログラム・口腔機能プログラム・脳トレーニングを実施

令和8年度 12月生 高岩午後コース

## 白岡市シニア元気アップ教室スケジュール予定表

回数	日 付	トレーニング内容
1	12 月	7 日 (月) 教室内容説明・軽運動等
2		10 日 (木) 体力測定
3		14 日 (月) トレーニング機器の使用説明
4		17 日 (木) トレーニング機器の使用説明
5		21 日 (月) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
6		24 日 (木) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
7	1 月	7 日 (木) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
8		14 日 (木) マシントレーニング(余裕のある負荷で筋トレになれましょう)
9		18 日 (月) 負荷見極めテスト
10		21 日 (木) マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
11		25 日 (月) マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
12		28 日 (木) 体力測定(中間)
13	2 月	1 日 (月) マシントレーニング(少しずつ負荷を増やしていきます)
14		4 日 (木) マシントレーニング(各個人の7～8割の負荷で本格的に)
15		8 日 (月) マシントレーニング(各個人の7～8割の負荷で本格的に)
16		15 日 (月) マシントレーニング(各個人の7～8割の負荷で本格的に)
17		18 日 (木) マシントレーニング(各個人の7～8割の負荷で本格的に)
18		22 日 (月) マシントレーニング(各個人の7～8割の負荷で本格的に)
19		25 日 (木) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
20	3 月	1 日 (月) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
21		4 日 (木) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
22		8 日 (月) マシントレーニング(筋トレ以外のバランストレも行います)
23		11 日 (木) 体力測定(最終)
24		15 日 (月) 体力測定の効果判定と評価

◇時 間:午後1時30分から3時30分まで

◇会 場:介護予防事業拠点施設いきいきさぼーと(老人福祉センター隣)

電話 0480-90-4451

◇その他栄養プログラム・口腔機能プログラム・脳トレーニングを実施

令和8年度 12月生 篠津午前コース

## 白岡市シニア元気アップ教室スケジュール予定表

回数	日 付	トレーニング内容
1	12 月	8 日（火）教室内容説明・軽運動等
2		11 日（金）体力測定
3		15 日（火）トレーニング機器の使用説明
4		18 日（金）トレーニング機器の使用説明
5		22 日（火）マシントレーニング（余裕のある負荷で筋トレになれましょう）
6		25 日（金）マシントレーニング（余裕のある負荷で筋トレになれましょう）
7	1 月	8 日（金）マシントレーニング（余裕のある負荷で筋トレになれましょう）
8		12 日（火）マシントレーニング（余裕のある負荷で筋トレになれましょう）
9		15 日（金）負荷見極めテスト
10		19 日（火）マシントレーニング（少しずつ負荷を増やしていきます）
11		22 日（金）マシントレーニング（少しずつ負荷を増やしていきます）
12		26 日（火）体力測定（中間）
13	2 月	29 日（金）マシントレーニング（少しずつ負荷を増やしていきます）
14		2 日（火）マシントレーニング（各個人の7～8割の負荷で本格的に）
15		5 日（金）マシントレーニング（各個人の7～8割の負荷で本格的に）
16		9 日（火）マシントレーニング（各個人の7～8割の負荷で本格的に）
17		12 日（金）マシントレーニング（各個人の7～8割の負荷で本格的に）
18		16 日（火）マシントレーニング（各個人の7～8割の負荷で本格的に）
19	3 月	19 日（金）マシントレーニング（筋トレ以外のバランストレも行います）
20		26 日（金）マシントレーニング（筋トレ以外のバランストレも行います）
21		2 日（火）マシントレーニング（筋トレ以外のバランストレも行います）
22		5 日（金）マシントレーニング（筋トレ以外のバランストレも行います）
23		9 日（火）体力測定（最終）
24		12 日（金）体力測定の効果判定と評価

◇時 間:午前9時45分から11時45分まで

◇会 場:市役所篠津分館

電話 0480-93-6132

◇その他栄養プログラム・口腔機能プログラム・脳トレーニングを実施

令和8年度 12月生 篠津午後コース

## 白岡市シニア元気アップ教室スケジュール予定表

回数	日 付	トレーニング内容
1	12 月	8 日（火）教室内容説明・軽運動等
2		11 日（金）体力測定
3		15 日（火）トレーニング機器の使用説明
4		18 日（金）トレーニング機器の使用説明
5		22 日（火）マシントレーニング（余裕のある負荷で筋トレになれましょう）
6		25 日（金）マシントレーニング（余裕のある負荷で筋トレになれましょう）
7	1 月	8 日（金）マシントレーニング（余裕のある負荷で筋トレになれましょう）
8		12 日（火）マシントレーニング（余裕のある負荷で筋トレになれましょう）
9		15 日（金）負荷見極めテスト
10		19 日（火）マシントレーニング（少しずつ負荷を増やしていきます）
11		22 日（金）マシントレーニング（少しずつ負荷を増やしていきます）
12		26 日（火）体力測定（中間）
13	2 月	29 日（金）マシントレーニング（少しずつ負荷を増やしていきます）
14		2 日（火）マシントレーニング（各個人の7～8割の負荷で本格的に）
15		5 日（金）マシントレーニング（各個人の7～8割の負荷で本格的に）
16		9 日（火）マシントレーニング（各個人の7～8割の負荷で本格的に）
17		12 日（金）マシントレーニング（各個人の7～8割の負荷で本格的に）
18		16 日（火）マシントレーニング（各個人の7～8割の負荷で本格的に）
19	3 月	19 日（金）マシントレーニング（筋トレ以外のバランストレも行います）
20		26 日（金）マシントレーニング（筋トレ以外のバランストレも行います）
21		2 日（火）マシントレーニング（筋トレ以外のバランストレも行います）
22		5 日（金）マシントレーニング（筋トレ以外のバランストレも行います）
23		9 日（火）体力測定（最終）
24		12 日（金）体力測定の効果判定と評価

◇時 間:午後1時30分から3時30分まで

◇会 場:市役所篠津分館

電話 0480-93-6132

◇その他栄養プログラム・口腔機能プログラム・脳トレーニングを実施