

令和5年度 さわやか会（トリム体操）日程表

- 【場 所】 伊万里市民センター 1階 トレーニングルーム
【時 間】 13:30~15:00
【開催日】 原則水曜日
【対象者】 伊万里市在住で医師による運動制限がされていない方

4月	5日	・	12日	・	19日	・	26日	
5月	憲法記念日	・	10日	・	17日	・	24日	・ 31日
6月	7日	・	14日	・	21日	・	※28日	
7月	5日	・	12日	・	※19日	・	26日	
8月	2日	・	9日	・	休み	・	23日	・ 30日
9月	6日	・	13日	・	20日	・	27日	
10月	※4日	・	11日	・	18日	・	25日	
11月	1日	・	8日	・	15日	・	22日	・ 29日
12月	6日	・	13日	・	20日	・	※27日	
1月	休み	・	10日	・	17日	・	24日	・ 31日
2月	7日	・	14日	・	21日	・	28日	
3月	6日	・	13日	・	春分の日	・	27日	

※6月28日、7月19日、10月4日、12月27日は
会場の都合により、健康推進室で行います。

【参加にあたっての注意】

- ①決して無理をしないでください。
- ②人と比較しないで、自分ができる範囲で、楽しく行いましょう。
- ③体調が思わしくないときは申し出てください。
- ④現在通院・治療中の方は、かかりつけの先生の指示に従って通院・治療を続けて下さい
- ⑤往復時には、交通事故に十分注意してください。

※健康増進事業の一部として実施しています

伊万里市 健康づくり課 電話 22-3916