

平成29年度 四谷地区協議会主催 健康体操年間予定表

申込みなしでいつからでも、

ご都合に合わせて運動できます♪

会場名	開催日	受付時間	体操時間	参加費
四谷ひろば	毎週火曜	9時45分～10時	10時～11時	1回200円
		四谷ひろばでは、初回の受講に際し「大人のサロン」入会金（1年間有効500円）が別途必要となります。入会後は「大人のサロン」の他の講座の受講も可能です。		
★信濃町シニア活動館	毎週火曜	9時45分～10時	10時～11時	1回200円
若葉地区(ライトコート四谷)	毎週水曜日	9時45分～10時	10時～11時	1回200円
★本塩町地域交流館	毎週金曜	9時45分～10時	10時～11時	1回200円
四谷中学校・花園小学校	※土曜日	9時45分～10時	10時～11時	1回200円

★印の地域交流館、シニア活動館の会場にご参加の方は、初回に各館の利用登録（無料）が必要です。身分証明書（健康保健証等）をご持参ください。

※花園小学校・四谷中学校会場は、学校と協議の上約3ヶ月ごとに会場が決定されます。開催日については必ず事務局へお問合せの上ご確認ください。

会場名	開催日	受付時間	体操時間	参加費
★新宿地域交流館	第1・3火曜	9時45分～10時	10時00分～11時30分 体操+講義 体によいお話の時間があります	1回200円
	第2・4木曜	10時15分～10時30分	10時30分～11時30分	



参加上のご注意

- 講師の都合により代講、悪天候時等は休講となる場合があります。
- 受講カードのご記入にご協力いただきます。→当日会場でお渡しします。
- 医師に運動を止められている方、体調がすぐれない方は参加できません。

★各会場の開催日は色別で表示しています★

●お問い合わせ
四谷地区協議会事務局
(電話) 03-3354-6171

◎平成27年度より、参加費用が**全会場200円**となりました。何卒ご了承くださいませようお願いいたします。参加費用は、講師料、会場費、備品購入に充当され各会計報告を協議会で監査します。

平成29年4月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

5月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

6月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

平成29年4月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

5月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

6月

日	月	火	水	木	金	土
						1 2 3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

7月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

8月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

9月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

7月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

8月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

9月

日	月	火	水	木	金	土
						1 2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

10月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

11月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

12月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

10月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

11月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

12月

日	月	火	水	木	金	土
						1 2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

平成30年1月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

3月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

平成30年1月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

3月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31