

2019年度「運！」DOする？ 教室

開催時間:13:30~15:00 場所:2階カンファレンスルーム

実施日	内容	実施日	内容	実施日	内容
5月9日(木)	笑いヨガ	9月3日(火)	楽しい 脳トレ運Do	1月10日(金)	スクエアステップ
5月20日(月)	わくわく リズム体操運Do	9月12日(木)	スクエアステップ	1月16日(木)	お楽しみ 作業療法士運Do
5月29日(水)	スクエアステップ	9月30日(月)	笑いヨガ	1月28日(火)	笑いヨガ
6月7日(金)	体育館	10月4日(金)	体育館	2月4日(火)	スクエアステップ
6月21日(金)	スクエアステップ	10月16日(水)	スクエアステップ	2月14日(金)	楽しい 脳トレ運Do
6月26日(水)	おもしろ身体測定	10月28日(月)	笑いヨガ	2月25日(火)	笑いヨガ
7月11日(木)	お楽しみ 作業療法士運Do	11月7日(木)	やさしい 筋トレ運Do	3月5日(木)	わくわく リズム体操運Do
7月19日(金)	やさしい 筋トレ運Do	11月13日(水)	スクエアステップ	3月11日(水)	おもしろ身体測定
7月24日(水)	笑いヨガ	11月25日(月)	笑いヨガ	3月30日(月)	のびのび ストレッチ運Do
8月9日(金)	スクエアステップ	12月4日(水)	スクエアステップ	* 初回参加時に保険代および施設維持費で500円徴収させていただきます。 * 運動しやすい服装・靴・飲料水持参でお願いします。(更衣室の使用ができません) 【連絡先】土浦協同病院 予防医療センター 電話番号:029-846-3731	
8月19日(月)	のびのび ストレッチ運Do	12月12日(木)	のびのび ストレッチ運Do		
8月29日(木)	笑いヨガ	12月24日(火)	笑いヨガ		