



令和7年度「大筋クラブ」年間予定表



実施日	会場・内容等	
	湧別地区	上湧別地区
	文化センターさざ波 多目的ホール	文化センターTOM 大ホールまたは研修室
	9時30分～11時00分	13時30分～15時00分
※開始前に血圧測定等を行いますので、20分前くらいまでにお越し下さい。		
4月 11日 (金)	保健師・健康運動指導士	教室説明、リモート体操など
4月 24日 (木)	健康運動指導士	ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニング
5月 15日 (木)	運動指導職員	体操、レクリエーションなど
5月 28日 (水)	健康運動指導士	ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニング
6月 9日 (月)	ヘルスアップヨガ・保健師	脳活、リズム体操、椅子ヨガ、お口の健康
6月 26日 (木)	3B体操	道具を使った体操
7月 9日 (水)	リトミック	歌・音楽に合わせたリズム体操
7月 24日 (木)	健康運動指導士	ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニング
8月 7日 (木)	3B体操	道具を使った体操
8月 21日 (木)	健康運動指導士	ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニング
9月 12日 (金)	運動指導職員	体操、レクリエーションなど
9月 25日 (木)	健康運動指導士	ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニング
10月 10日 (金)	健康運動指導士	体力測定
10月 23日 (木)	健康運動指導士	体力測定結果説明、ストレッチなど
11月 6日 (木)	3B体操	道具を使った体操
11月 20日 (木)	健康運動指導士	ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニング
12月 8日 (月)	ヘルスアップヨガ・歯科衛生士	脳活、リズム体操、椅子ヨガ、お口のお話
12月 25日 (木)	3B体操	道具を使った体操
1月 15日 (木)	健康運動指導士	ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニング
1月 28日 (水)	リトミック	歌・音楽に合わせたリズム体操
2月 6日 (金)	健康運動指導士	リモート体操
2月 19日 (木)	健康運動指導士	ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニング
3月 5日 (木)	健康運動指導士	ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニング
3月 19日 (木)	保健師・健康運動指導士	教室まとめ、リモート体操など