

# 9月ひがし健康プラザ 屋内 予定表

2023/8/15作成

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45  はつらつ体操 14:00~15:30  Jr. サンロッカース 16:30~20:30	2 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45
3 4 卓球 9:00~12:00  バドミントン 12:00~15:00  ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	5 休場日	6 若返るダイヤモンド体操 9:30~11:00 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45 はつらつ体操 14:00~15:30 太極拳 14:00~15:30	7 リスム体操 13:50~14:30  ストレッチ 14:30~14:50	8 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45  はつらつ体操 14:00~15:30  Jr. サンロッカース 16:30~20:30	9 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	
10 11 卓球 9:00~12:00  バドミントン 12:00~15:00  ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	12 DIME Basketball School 15:30~20:50	13 若返るダイヤモンド体操 9:30~11:00 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45 はつらつ体操 14:00~15:30 太極拳 14:00~15:30	14	15 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45  はつらつ体操 14:00~15:30  Jr. サンロッカース 16:30~20:30	16 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	
17 18 無料公開日 卓球 9:00~12:00  バドミントン 12:00~15:00  ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	19 休場日	20 若返るダイヤモンド体操 9:30~11:00 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45 はつらつ体操 14:00~15:30 太極拳 14:00~15:30	21 リスム体操 13:50~14:30  ストレッチ 14:30~14:50	22 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45  はつらつ体操 14:00~15:30  Jr. サンロッカース 16:30~20:30	23 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	
24 25 卓球 9:00~12:00  バドミントン 12:00~15:00  ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	26 DIME Basketball School 15:30~20:50	27 若返るダイヤモンド体操 9:30~11:00 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45 はつらつ体操 14:00~15:30 太極拳 14:00~15:30	28	29 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45  Jr. サンロッカース 16:30~20:30	30 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	

## ☆教室案内☆

**プログラム名**  
 卓球/バドミントン  
 ふれあいトレーニング室  
 若返るダイヤモンド体操  
 はつらつ体操  
 太極拳  
 リスム体操  
 ストレッチ  
 DIME Basketball School  
 Jr. サンロッカース渋谷校

**場所**  
 3階アリーナ  
 2階トレーニング室  
 地下1階談話室  
 地下1階談話室  
 3階アリーナ  
 3階アリーナ  
 3階アリーナ  
 3階アリーナ  
 3階アリーナ

**備考**  
 個人開放種目(利用料：高校生以上400円、小中学生100円) ※18日は無料公開日です。  
 個人開放(1階管理事務室にて予約申し込み受付中)  
 区内在住で概ね60歳以上の方が対象  
 区内在住65歳以上の自立通所可能な方で尚且つ抽選に当選された方が対象 ※6日、8日は2階の多目的室です。  
 区内在住65歳以上の自立通所可能な方で尚且つ抽選に当選された方が対象  
 音楽に合わせて体を動かす40分間の体操(無料。先着順) ※14日、28日はお休みです  
 20分間のストレッチ(無料。先着順) ※14日、28日はお休みです  
 第2・4・5火曜日開催。幼児クラスから一般クラスまで行っています  
 毎週金曜日開催。スクール生はBリーグを観戦できることも！



SHIBUYA COFFEE PROJECT

SHIBUYA COFFEE PROJECTのコーヒーは、渋谷区の福祉作業所と協力して製造しています。  
このコーヒーを飲むことが福祉作業所の応援に繋がります。



DIME Basketball School

Jr. サンロッカース

★お問合せ先★  
 ひがし健康プラザ  
 渋谷区東3-14-13  
 ☎03-5466-2291  
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7610-1>