

3月ひがし健康プラザ アリーナ・トレーニング室 予定表

2023/2/15作成

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1 若返るダイヤモンド体操 10：00～11：30 ふれあいトレーニング室 13：00～16：45 太極拳 14：00～15：30	2 リズム体操 14：00～14：40 ストレッチ 14：45～15：15	3 ふれあいトレーニング室 13：00～16：45	4 ふれあいトレーニング室 13：00～16：45
5	6 卓球 9：00～12：00 バドミントン 13：00～16：00 ふれあいトレーニング室 13：00～16：45	7 休場日	8 若返るダイヤモンド体操 10：00～11：30 ふれあいトレーニング室 13：00～16：45 太極拳 14：00～15：30	9 リズム体操 14：00～14：40 ストレッチ 14：45～15：15	10 ふれあいトレーニング室 13：00～16：45	11 ふれあいトレーニング室 13：00～16：45
12	13 卓球 9：00～12：00 バドミントン 13：00～16：00 ふれあいトレーニング室 13：00～16：45	14	15 若返るダイヤモンド体操 10：00～11：30 ふれあいトレーニング室 13：00～16：45 太極拳 14：00～15：30	16 リズム体操 14：00～14：40 ストレッチ 14：45～15：15	17 ふれあいトレーニング室 13：00～16：45	18 ふれあいトレーニング室 13：00～16：45
19	20 卓球 9：00～12：00 バドミントン 13：00～16：00 ふれあいトレーニング室 13：00～16：45	21	22 休場日	23	24 ふれあいトレーニング室 13：00～16：45	25 ふれあいトレーニング室 13：00～16：45
26	27 卓球 9：00～12：00 バドミントン 13：00～16：00 ふれあいトレーニング室 13：00～16：45	28	29 若返るダイヤモンド体操 10：00～11：30 ふれあいトレーニング室 13：00～16：45 太極拳 14：00～15：30	30 リズム体操 14：00～14：40 ストレッチ 14：45～15：15	31 ふれあいトレーニング室 13：00～16：45	

★教室案内★

若返るダイヤモンド体操・・・地下1階談話室で実施しています。区内在住で概ね60歳以上の方が対象です。※22日はお休みです。
 ふれあいトレーニング室・・・2階トレーニング室を個人開放しています(予約優先制となっております)。※22日はお休みです。
 卓球/バドミントン・・・3階アリーナで実施している個人開放種目です。(利用料：高校生以上400円、小中学生100円)
 リズム体操・・・3階アリーナで実施している40分間の体操。音楽に合わせて体を動かします。※23日はお休みです。
 ストレッチ・・・3階アリーナで実施している30分間のストレッチ。※23日はお休みです。
 太極拳・・・3階アリーナで実施しています。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になります。※22日はお休みです。



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。



★お問合せ先★

ひがし健康プラザ
渋谷区東3-14-13
☎03-5466-2291