

# 11月ひがし健康プラザ アリーナ・トレーニング室 予定表

2022/10/15作成

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1 休場日	2 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	3	4 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	5 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45
6	7 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	8	9 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	10 リズム体操 14:00~14:40 ストレッチ 14:45~15:15	11 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	12 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45
13	14 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	15 休場日	16 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	17 リズム体操 14:00~14:40 ストレッチ 14:45~15:15	18 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	19 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45
20	21 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	22	23 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	24	25 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	26 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45
27	28 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	29	30 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			

## ☆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。※23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(優先予約制となっております)。

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。※3日、24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。※3日、24日はお休みです。

太極拳・・・3階アリーナで実施しています。自立通所可能な区内在住65歳以上の方で、抽選に当選された方が対象になります。※23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

<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7610-1>