

開催場所：健診センター

令和6年度

4

健厚！お達者 倶・楽・部

期 間：令和6年4月～令和7年3月
(日程の詳細は、別紙をご確認ください。)

対 象：60歳以上で、体操に参加できる健康状態の方

定 員：20名(開催最少人数7名)

場 所：健診センター(2階 スタジオ) 13:30～14:30

内 容：簡単エアロビクス・ストレッチ・筋トレ(ボールやチューブを使って)
イスに座ってのエクササイズなど

参加費：1回 300円(10枚綴りのチケット有り)

講 師：健康運動指導士、健康運動実践指導者

運動は続けることによって、効果
が現れます。楽しく動いて健
康寿命を延ばしましょう！

【お問い合わせ・お申込み先】

JA 愛媛厚生連 健康指導課 (089)970-2070

郵送、お電話、FAXのいずれかでお申込みください。 FAX(089)970-2088

790-0925 松山市鷹子町 533-1

.....申込み用紙.....



住 所 〒 _____

(ふりがな)

氏 名 _____

電話番号 _____

E-mail _____

@ _____

ご記入いただいた個人情報は、教室のご案内以外には利用いたしません。

令和6年度 健厚!お達者俱・楽・部

2024年度カレンダー

4月 2024

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

5月 2024

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

6月 2024

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

7月 2024

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

8月 2024

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

9月 2024

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

10月 2024

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11月 2024

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

12月 2024

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

1月 2025

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2月 2025

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

3月 2025

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						