

知って得する運動・栄養講座 2026年度開催日程カレンダー



…知って得する
運動講座



…ココカラ・ストレッチ
講座



…ウォーキング
サークル



…栄養講座



マークがある日は
歯科衛生士がいます。

4月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----|----|----|-------|----|
| | | 1 | 2 | 3 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 13 | 14 | 15 | 16 AM | 17 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | |

5月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----|-------|----|----|----|
| | | | | 1 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 18 | 19 AM | 20 | 21 | 22 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

6月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----|----|----|-------|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 15 | 16 | 17 | 18 PM | 19 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 29 | 30 | | | |

歯科は午前のみ

7月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----|----|----|------|----|
| | | 1 | 2 | 3 |
| 6 | 7 | 8 | 9 PM | 10 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

8月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----|----|----|-------|----|
| | | | | |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 17 | 18 | 19 | 20 AM | 21 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |

9月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----|-------|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 14 | 15 PM | 16 | 17 | 18 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 28 | 29 | 30 | | |

10月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----|------|----|----|----|
| | | | 1 | 2 |
| 5 | 6 AM | 7 | 8 | 9 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

11月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----|----|----|-------|----|
| 2 | 3 | 4 | 5 AM | 6 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 16 | 17 | 18 | 19 PM | 20 |
| 23 | 24 | 25 | 26 AM | 27 |
| 30 | | | | |

12月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----|-------|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 14 | 15 PM | 16 | 17 | 18 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | |

1月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----|----|----|----|-------|
| | | | | 1 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 AM |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

2月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|------|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 AM | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| | | | | |

3月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----|-------|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 15 | 16 AM | 17 | 18 | 19 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 29 | 30 | 31 | | |

運動講座だけじゃ物足りない！そんな方はこちらも

ココカラストレッチ



カラダが硬い、腰・膝が痛い。
年齢とともにカラダは固くなっていきます。
ゆったりストレッチをしながら
心もカラダも緩めましょう。

※予約は不要です。詳しくは運動指導士まで！

ウォーキングサークル



ウォーキングもやってみませんか？

毎週 **火**曜日・**金**曜日 場所：健康プラザうえだ

毎週 **木**曜日 場所：県営球場前広場

9時30分から（申し込み不要）

※詳しくは運動指導士まで！