

令和8年度 長寿健康増進事業日程表 6月

日	曜日	健康体操教室(高城避難所) 10:00~12:00	健康体操教室 (美遊トレーニングルーム) 10:00~12:00	水中運動教室(温水プール美遊) 10:00~12:00
1	月			
2	火			
3	水			
4	木			
5	金			
6	土			
7	日			
8	月			
9	火			
10	水			
11	木			
12	金			
13	土			
14	日			
15	月	健康体操教室①		
16	火			
17	水			
18	木			
19	金		健康体操教室①	
20	土			
21	日			
22	月	健康体操教室②		
23	火			
24	水			
25	木			水中運動教室①
26	金		健康体操教室②	
27	土			
28	日			
29	月	健康体操教室③		
30	火			

令和8年度 長寿健康増進事業日程表 7月

日	曜日	健康体操教室(高城避難所) 10:00～12:00	健康体操教室(美遊トレーニングルーム) 10:00～12:00	水中運動教室(温水プール美遊) 10:00～12:00
1	水			
2	木			水中運動教室②
3	金		健康体操教室③	
4	土			
5	日			
6	月	健康体操教室④		
7	火			
8	水			
9	木			水中運動教室③
10	金		健康体操教室④	
11	土			
12	日			
13	月	健康体操教室⑤		
14	火			
15	水			
16	木			水中運動教室④
17	金		健康体操教室⑤	
18	土			
19	日			
20	月			
21	火			
22	水			
23	木			
24	金			
25	土			
26	日			
27	月	健康体操教室⑥		
28	火			
29	水			
30	木			
31	金		健康体操教室⑥	

令和8年度 長寿健康増進事業日程表 8月

日	曜日	健康体操教室(高城避難所) 10:00～12:00	健康体操教室(美遊トレーニングルーム) 10:00～12:00	水中運動教室(温水プール美遊) 10:00～12:00
1	土			
2	日			
3	月	健康体操教室⑦		
4	火			
5	水			
6	木			水中運動教室⑤
7	金		健康体操教室⑦	
8	土			
9	日			
10	月			
11	火			
12	水			
13	木			
14	金			
15	土			
16	日			
17	月			
18	火			
19	水			
20	木			
21	金			
22	土			
23	日			
24	月	健康体操教室⑧		
25	火			
26	水			
27	木			水中運動教室⑥
28	金		健康体操教室⑧	
29	土			
30	日			
31	月			

令和8年度 長寿健康増進事業日程表 9月

日	曜日	健康体操教室(高城避難所) 10:00～12:00	健康体操教室(美遊トレーニングルーム) 10:00～12:00	水中運動教室(温水プール美遊) 10:00～12:00
1	火			
2	水			
3	木			水中運動教室⑦
4	金			
5	土			
6	日			
7	月	健康体操教室⑨		
8	火			
9	水			
10	木			水中運動教室⑧
11	金		健康体操教室⑨	
12	土			
13	日			
14	月	健康体操教室⑩		
15	火			
16	水			
17	木			水中運動教室⑨
18	金		健康体操教室⑩	
19	土			
20	日			
21	月			
22	火			
23	水			
24	木			
25	金			
26	土			
27	日			
28	月	健康体操教室⑪		
29	火			
30	水			

令和8年度 長寿健康増進事業日程表 10月

日	曜日	健康体操教室(高城避難所) 10:00～12:00	健康体操教室(美遊トレーニングルーム) 10:00～12:00	水中運動教室(温水プール美遊) 10:00～12:00
1	木			水中運動教室⑩
2	金		健康体操教室⑪	
3	土			
4	日			
5	月	健康体操教室⑫		
6	火			
7	水			
8	木			水中運動教室⑪
9	金		健康体操教室⑫	
10	土			
11	日			
12	月			
13	火			
14	水			
15	木			水中運動教室⑫
16	金			
17	土			
18	日			
19	月	健康体操教室⑬		
20	火			
21	水			
22	木			水中運動教室⑬
23	金		健康体操教室⑬	
24	土			
25	日			
26	月	健康体操教室⑭		
27	火			
28	水			
29	木			
30	金			
31	土			

令和8年度 長寿健康増進事業日程表 11月

日	曜日	健康体操教室(高城避難所) 10:00～12:00	健康体操教室(美遊トレーニングルーム) 10:00～12:00	水中運動教室(温水プール美遊) 10:00～12:00
1	日			
2	月			
3	火			
4	水			
5	木			水中運動教室⑭
6	金		健康体操教室⑭	
7	土			
8	日			
9	月	健康体操教室⑮		
10	火			
11	水			
12	木			水中運動教室⑮
13	金		健康体操教室⑮	
14	土			
15	日			
16	月	健康体操教室⑯		
17	火			
18	水			
19	木			水中運動教室⑯
20	金		健康体操教室⑯	
21	土			
22	日			
23	月			
24	火			
25	水			
26	木			水中運動教室⑰
27	金			
28	土			
29	日			
30	月	健康体操教室⑰		

令和8年度 長寿健康増進事業日程表 12月

日	曜日	健康体操教室(高城避難所) 10:00～12:00	健康体操教室(美遊トレーニングルーム) 10:00～12:00	水中運動教室(温水プール美遊) 10:00～12:00
1	火			
2	水			
3	木			健康水中運動教室⑱
4	金		健康体操教室⑰	
5	土			
6	日			
7	月	健康体操教室⑱		
8	火			
9	水			
10	木			健康水中運動教室⑲
11	金		健康体操教室⑱	
12	土			
13	日			
14	月	健康体操教室⑲		
15	火			
16	水			
17	木			健康水中運動教室⑳
18	金			
19	土			
20	日			
21	月			
22	火			
23	水			
24	木			
25	金			
26	土			
27	日			
28	月			
29	火			
30	水			
31	木			

令和8年度 長寿健康増進事業日程表 1月

日	曜日	健康体操教室(高城避難所) 10:00～12:00	健康体操教室(美遊トレーニングルーム) 10:00～12:00	水中運動教室(温水プール美遊) 10:00～12:00
1	金			
2	土			
3	日			
4	月			
5	火			
6	水			
7	木			
8	金			
9	土			
10	日			
11	月			
12	火			
13	水			
14	木			
15	金		健康体操教室⑱	
16	土			
17	日			
18	月	健康体操教室⑳		
19	火			
20	水			
21	木			
22	金		健康体操教室㉑	
23	土			
24	日			
25	月	健康体操教室㉒		
26	火			
27	水			
28	木			
29	金		健康体操教室㉓	
30	土			
31	日			

令和8年度 長寿健康増進事業日程表 2月

日	曜日	健康体操教室(高城避難所) 10:00～12:00	健康体操教室(美遊トレーニングルーム) 10:00～12:00	水中運動教室(温水プール美遊) 10:00～12:00
1	月	健康体操教室㉔		
2	火			
3	水			
4	木			
5	金		健康体操教室㉔	
6	土			
7	日			
8	月			
9	火			
10	水			
11	木			
12	金			
13	土			
14	日			
15	月			
16	火			
17	水			
18	木			
19	金			
20	土			
21	日			
22	月			
23	火			
24	水			
25	木			
26	金			
27	土			
28	日			

令和8年度 長寿健康増進事業日程表 3月

日	曜日	健康体操教室(高城避難所) 10:00～12:00	健康体操教室(美遊トレーニングルーム) 10:00～12:00	水中運動教室(温水プール美遊) 10:00～12:00
1	月			
2	火			
3	水			
4	木			
5	金			
6	土			
7	日			
8	月			
9	火			
10	水			
11	木			
12	金			
13	土			
14	日			
15	月			
16	火			
17	水			
18	木			
19	金			
20	土			
21	日			
22	月			
23	火			
24	水			
25	木			
26	金			
27	土			
28	日			
29	月			
30	火			
31	水			