

2025年度（令和7年度） 運動普及推進員による運動教室 日程表

月 日	内 容	月 日	内 容
2025年 4月7日	タオル体操	11月17日	リズム体操
4月21日	腰痛予防体操	12月1日	タオル体操
5月19日	脳トレ・体操	12月15日	腰痛予防体操
6月2日	高齢者のための運動	2026年 1月19日	脳トレ・体操
6月16日	ストレッチ体操	2月2日	高齢者のための運動
7月7日	リズム体操	2月16日	ストレッチ体操
8月4日	タオル体操	3月2日	リズム体操
8月18日	腰痛予防体操	3月16日	タオル体操
9月1日	脳トレ・体操	4月6日	腰痛予防体操
10月6日	高齢者のための運動	4月20日	脳トレ・体操
10月20日	ストレッチ体操	※すべて月曜日です	

〈時 間〉10時00分～11時30分

〈会 場〉福山すこやかセンター東館 1階 研修室

〈対 象〉市民（年齢・地域は問いません）※予約不要

〈持参物〉上履き、動きやすい服装、水分、タオル



※発熱、かぜ症状など体調不良の場合は、参加をご遠慮ください。

※基本的な感染症対策に取り組みましょう。

※当日、午前8時の時点で警報が発表されている場合は、中止します。

【問い合わせ先】

福山市運動普及推進員連絡協議会事務局

福山市健康推進課

☎084-928-3421