

2026年度（令和8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
2026年4月6日	腰痛予防体操	11月2日	タオル体操
4月20日	脳トレ・体操	11月16日	腰痛予防体操
5月18日	高齢者のための運動	12月7日	脳トレ・体操
6月1日	ストレッチ体操	12月21日	高齢者のための運動
6月15日	リズム体操	2027年1月18日	ストレッチ体操
7月6日	タオル体操	2月1日	リズム体操
8月3日	腰痛予防体操	2月15日	タオル体操
8月17日	脳トレ・体操	3月1日	腰痛予防体操
9月7日	高齢者のための運動	3月15日	脳トレ・体操
10月5日	ストレッチ体操	4月5日	高齢者のための運動
10月19日	リズム体操	4月19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



※体調不良の場合は、参加をご遠慮ください。

駐車場の詳細はこちらから→



【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