

令和8年度 ロコトレ教室（後期） 日程表

場 所：保健センター（東庁舎1階）

実施期間：令和8年9月1日（火）～12月8日（火）

※9月22日（祝日）・11月3日（祝日）除く

時 間：午後1時30分～3時

回	日 程	曜日	内容
1	9月 1日	火	開講・ロコモティブシンドロームについて・運動の実施
2	9月 8日	火	体力測定
3	9月 15日	火	栄養講話・運動の実施
4	9月 29日	火	運動の実施
5	10月 6日	火	運動の実施
6	10月 13日	火	運動の実施
7	10月 20日	火	運動の実施
8	10月 27日	火	運動の実施
9	11月 10日	火	運動の実施
10	11月 17日	火	運動の実施
11	11月 24日	火	運動の実施
12	12月 1日	火	体力測定
13	12月 8日	火	運動のまとめ・閉講