

# ～令和8年度 おたっしゅ輪 日程表～

R8	内容	日にち	曜日	R9	内容	日にち	曜日
4月	☆講師日☆	20日	月	1月	自主トレ	12日	<火>
	自主トレ	27日	月		自主トレ	19日	<火>
					☆講師日☆2コマ	25日	月
5月	自主トレ	12日	<火>	2月	自主トレ	1日	月
	☆講師日☆	18日	月		自主トレ	8日	月
	自主トレ	25日	月		☆講師日☆2コマ	15日	月
					自主トレ	22日	月
6月	自主トレ	1日	月	3月	自主トレ	1日	月
	自主トレ	8日	月		自主トレ	9日	<火>
	☆講師日☆ 2コマ	15日	月		☆講師日☆2コマ	15日	月
	自主トレ	29日	月				
7月	自主トレ	7日	<火>	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>場所：ミッブル4階 第4コミュニティルーム</b>  <b>開始：13：30～（受付13：00～）</b>  <b>6月～講師日については裏面参照ください</b></p> <p style="text-align: center; background-color: #90EE90; border-radius: 10px; padding: 5px;"><b>おねがい</b></p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・受付にて血圧測定をします。 体調面の確認と出欠確認のため、運動開始前までに必ず個人カルテに記入いただきますようよろしくお願いいたします。</li> <li>・年中通して水分補給ができるものをご持参ください。</li> <li>・初めて参加される方は、必ずお申込みをお願いします。</li> <li>・警報発令時（高潮・波浪は除く）緊急事態宣言等発令時は中止となります。<u>当日午前9時の時点で警報が解除されなければ中止となります。</u>連絡は致しませんので、開催されるか不明な際は、下記までお問い合わせ下さい。</li> </ul> </div> </div>			
	☆講師日☆ 2コマ	13日	月				
	自主トレ (京都大学 看護学生による健康講話予定)	28日	<火>				
8月	自主トレ	3日	月				
	自主トレ	10日	月				
	☆講師日☆ 2コマ	24日	月				
	自主トレ	31日	月				
9月	自主トレ	8日	<火>				
	自主トレ	14日	月				
	☆講師日☆ 2コマ	28日	月				
10月	自主トレ	5日	月				
	自主トレ	13日	<火>				
	☆講師日☆ 2コマ	19日	月				
	自主トレ	26日	月				
11月	自主トレ	2日	月				
	自主トレ	10日	<火>				
	☆講師日☆ 2コマ	16日	月				
	自主トレ	24日	<火>				
	自主トレ	30日	月				
12月	自主トレ	7日	月				
	🔥 体力測定 🔥	14日	月				
	☆講師日☆ 2コマ	21日	月				

**場所：ミッブル4階 第4コミュニティルーム**  
**開始：13：30～（受付13：00～）**  
**6月～講師日については裏面参照ください**

## おねがい

- ・受付にて血圧測定をします。  
体調面の確認と出欠確認のため、運動開始前までに必ず個人カルテに記入いただきますようよろしくお願いいたします。
- ・年中通して水分補給ができるものをご持参ください。
- ・初めて参加される方は、必ずお申込みをお願いします。
- ・警報発令時（高潮・波浪は除く）緊急事態宣言等発令時は中止となります。当日午前9時の時点で警報が解除されなければ中止となります。連絡は致しませんので、開催されるか不明な際は、下記までお問い合わせ下さい。

みんなで楽しく  
体を動かしていきましょう！！  
待ってますよ～！



**【申込み先】宮津市健康福祉部 健康・介護課 介護予防係（宮津市地域包括支援センター）**  
**TEL：0772-45-1620 担当 高橋・磯本**