

令和6年度みんなきらめけ！！ハッピー体操体育館プログラム年間予定表

場所	日時	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
市民体育館	第1・3月曜日 10:00～11:30	1・15	②0	3・17	1			7・21	18	2・16	6・20	3・17	3・17
野本市民活動センター	第1・2・4月曜日 10:00～11:30	1・22	⑬・27	3・10・24	1・8・22	26	2・9	7	11・25	2・9・23	6・27	3・10	3・10
きらめき市民大学 (体育館)	第2・4月曜日 10:00～11:30	8・22	13・27	⑩・24	8			28	11・25	9・23	27	10	10・24
きらめき市民大学 (体育館) 【男性向け】	第3月曜日 14:00～15:30	15	20	⑰				21	18	16	20	17	17
高坂丘陵 市民活動センター (リフレッシュホール)	第1・3火曜日 14:00～15:30	2・16	7・21	④・18	2・16	6・20	3・17	1・15	5・19	3・17	7・21	4・18	4・18
大岡 コミュニティセンター	第1・3火曜日 10:00～11:30	2・16	7②	4・18	2・16	6・20	3・17	1・15	5・19	3・17	7・21	4・18	4・18
唐子地区体育館	第1・3水曜日 10:00～11:30	3	⑮	5・19	3・17	7・21	4・18	2・16	6・20	4・18	15	5・19	5・19
大岡市民活動センター (和室)	第1・3木曜日 14:00～15:30	4・18	②・16	6・20	4・18	1・15	5・19	3・17	7・21	5・19	16	6・20	6
北地区体育館	第2・4木曜日 10:00～11:30	25	⑨・23	13・27	11・25	8・22	12・26	10・24	14・28	12・26	9・23	13・27	13・27
南地区体育館	第2・4金曜日 10:00～11:30	12・26	10・24	⑭	12・26	9・23	13・27	11・25	8・22	13	10・24	14	14・28
すわやま荘	第3火曜日 10:00～11:30	16	21	⑱	16	20	17	15	19	17	21	18	18
市民福祉センター (大広間)	第1・3木曜日 10:00～11:30	4・18	2・16	⑥・20	4・18	1・15	5・19	3・17	7・21	5・19	16	6・20	6

※悪天候等により中止となる場合があります。中止情報については、市ホームページをご覧ください。直接お問い合わせください。
体操が始まる5分前にはお越しください。

☆月の○印のついている日にちに体力測定を行います！！年に1回のご自身の体力確認の機会ですので、是非ご参加ください。

体力測定の日には、開始時間が30分早まりますのでご注意ください。

(通常10:00 ~ ⇒ 体力測定日9:30 ~)、(通常 14:00 ~ ⇒ 体力測定日13:30 ~)



ハッピー体操はいきいきバス・ポイント対象事業です。

持ち物のご案内 ※必ずご持参ください

- ✿ 上履き(履きなれた運動靴など)
- ✿ フェイスタオル又は手ぬぐい(体操に使用)
- ✿ バスタオル・ヨガマット等(床に敷いて使用)
- ✿ 水分(水・お茶など)

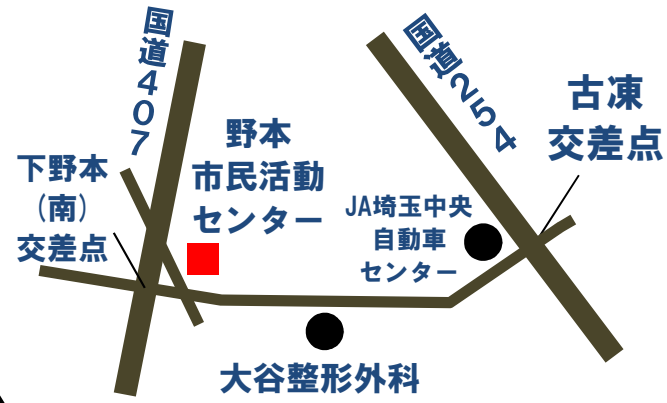
<問合せ>

☆東松山市高齢介護課
TEL:21-1406

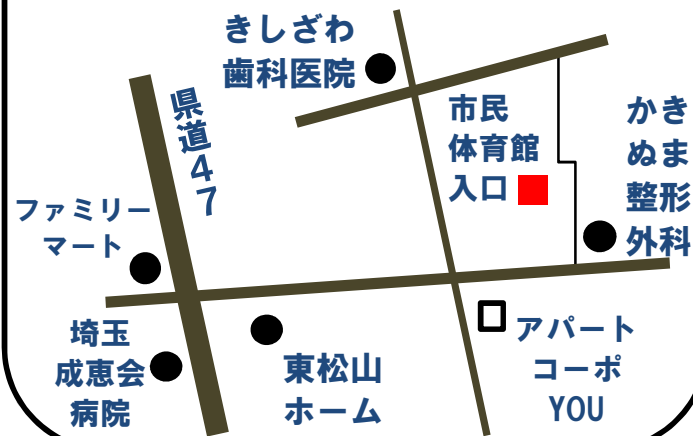
☆総合福祉エリア介護予防担当
TEL:22-5561

みんなきらめけ！！ハッピー体操会場地図

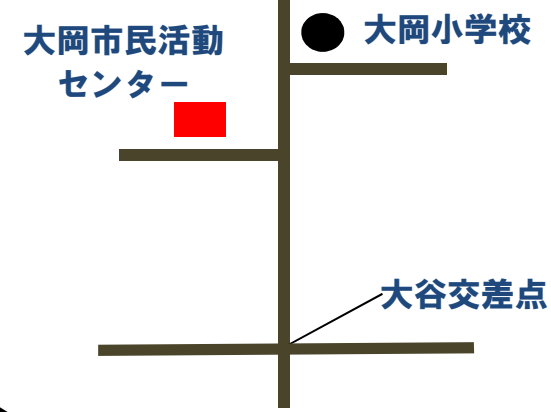
野本市民活動センター
所在地 下野本610-1



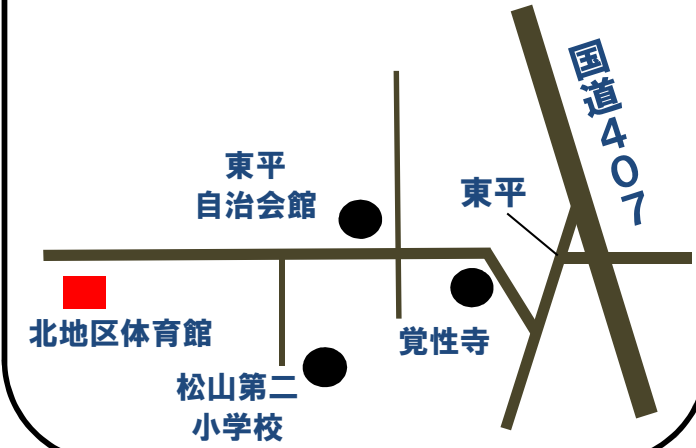
市民体育館
所在地 松葉町4-8-22



大岡市民活動センター
所在地 大谷3400-110



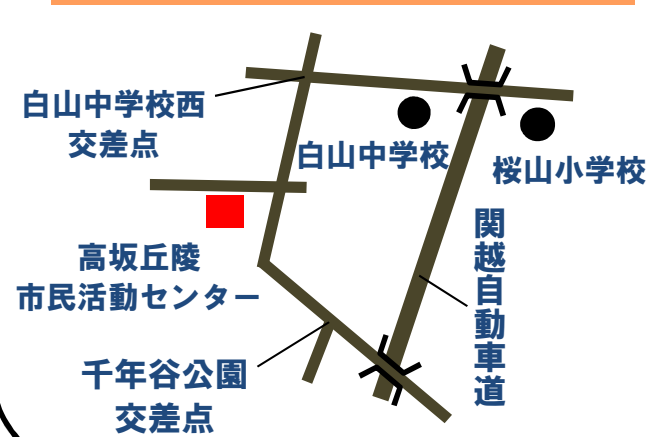
北地区体育館
所在地 東平567-1



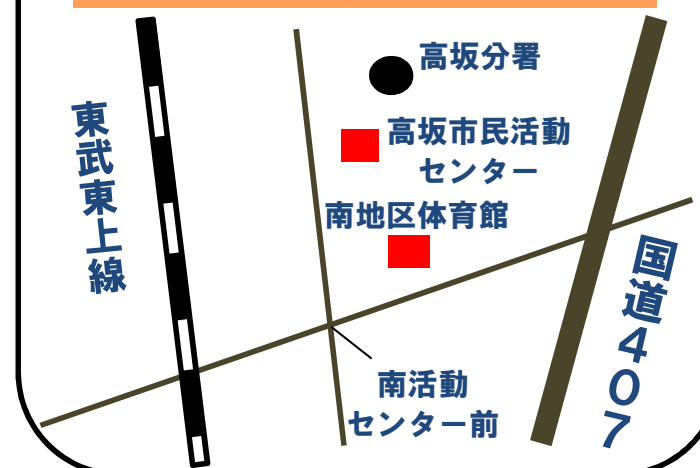
きらめき市民大学体育館
所在地 松山2688-8



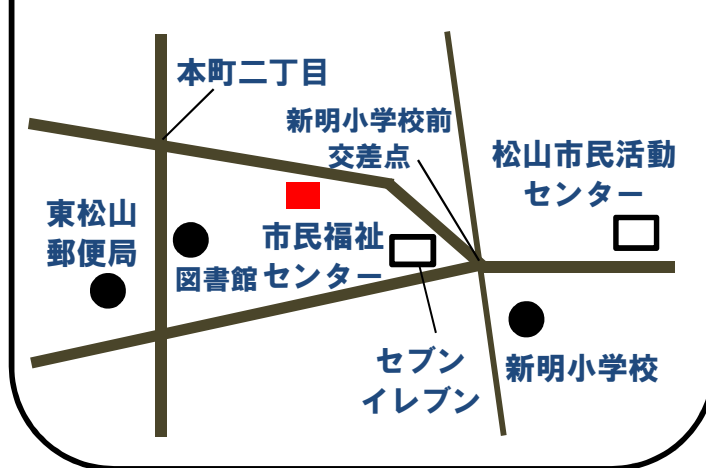
高坂丘陵市民活動センター
所在地 松風台8-2



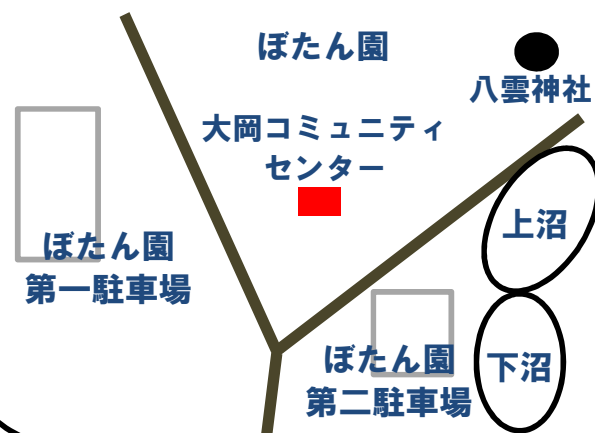
南地区体育館
所在地 宮鼻860-2



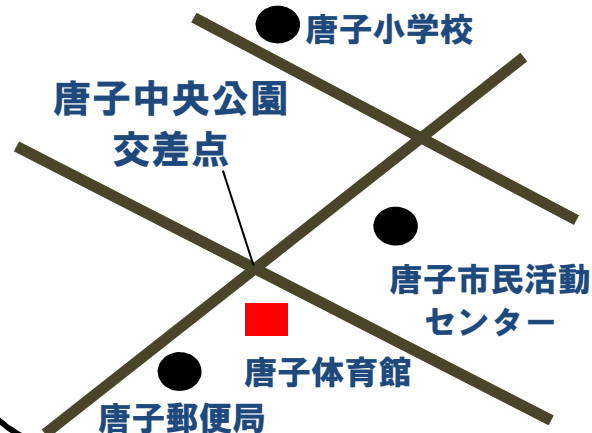
市民福祉センター
所在地 松本町1-7-8



大岡コミュニティセンター
所在地 大谷1140-1



唐子体育館
所在地 下唐子1169-1



すわやま荘
所在地 高坂1809-1

