



2025 ケンペア 大網サークル



ふれあい効果でいきいき元気

健康リズム運動

☆毎週・土曜日開催中☆

(※ 第3土曜日定休/12月27日/1月3日休み)

10時00分～11時30分

大網白里市・中央公民館

住所：大網白里市大網121-2/駐車場有り

参加費/600円 (会員300円/年会費3000円) 体験無料

運動メニュー / 休憩あり

- ラジオ体操 / リンパの出口のお掃除
- 座位による深呼吸 / 上半身ストレッチ
- 立位による仙骨運動 / バランス運動
- 脳トレステップ / サルサ基本ステップ
- キューバンサルサ / ルエダ / 整理体操



- 介護予防指導員・小林勝彦による健康リズム運動
- 心身を癒すオキシトシン・軽快なリズムでセロトニンUP!
- 運動不足を解消し、個々のペースで無理なく参加できます
- 十分な準備運動を行いますのでスタート時間からの参加がお勧め
- 対象年齢：小学4年生以上 (中学生以下無料)
- 水分をご持参の上、動きやすい服装・室内シューズでご参加ください

※ 日程等変更される場合がございますので詳しくは下記までお問合せください

主催 ケンペア大網サークル 会長：米山 090-2544-8992

協力 NPO法人日本健康ベアダンス協会：今井 0475-51-1493

2025年度 健康リズム運動 年間スケジュール(予定)

火曜日 いすみ サークル

4月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

6月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

8月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12/休	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

10月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

12月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27/休
28	29	30	31			

2月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

土曜日 大網 サークル

5月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

7月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

9月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23/休	24	25	26	27
28	29	30				

11月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

1月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3/休
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

3月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				