

# シニアストレッチ健康体操

- 開催日時： **火曜（祝日休み）** ※年末年始（12/28～1/4）は休館  
**10：00～11：30** ※券売時間：開始 15 分前～終了 1 時間前（定員 35 名を超えた時点で発券終了）
- 対象： 65 歳以上
- 持ち物： 運動のできる服装
- 指導： 目黒健康体操連盟
- 利用料金： 65 歳以上・障がい者／150 円
- 開催場所： 3 階／第 1 格技場（畳）

区の事業・施設整備等で休場する場合があります。

ご来館の前に中央体育館公式 HP「一般公開中止のお知らせ」をご確認ください。



開催月	開催日					
	4月	5月	6月	7月	8月	9月
2025	1日	8日	15日	22日	29日	休み
	5月	休み	13日	20日	27日	
	6月	3日	10日	17日	24日	
	7月	1日	8日	15日	22日	29日
	8月	5日	12日	19日	26日	
	9月	2日	9日	16日	休み	30日
	10月	7日	14日	21日	28日	
	11月	4日	11日	18日	25日	
	12月	2日	9日	16日	23日	休み
2026	1月	6日	13日	20日	27日	
	2月	3日	10日	17日	24日	
	3月	3日	10日	17日	24日	31日