

令和6年10月～12月

まちの湯健康事業 予定表

日程・申し込み・問い合わせは以下をご覧ください！

浴場名 (所在地)	電話番号	内容	10月	11月	12月	開始時間	定員数
★弁天湯 (高円寺南3-25-1)	3312-0449	てぬぐい体操	2(水)	6(水)	4(水)	14時00分	7名
★なみのゆ (高円寺北3-29-2)	3337-1861	椅子に座って 健康体操	20(日)	17(日)	1(日)	14時00分	8名
★小杉湯 (高円寺北3-32-17)	3337-6198	てぬぐい体操	9(水)	13(水)	11(水)	12時30分	7名
★玉の湯 (阿佐谷北1-13-7)	3338-7860	太極拳	16(水)	20(水)	18(水)	13時20分	7名
★杉並湯 (梅里1-13-7)	3312-1221	健康エアロビクス	9(水)	13(水)	11(水)	14時30分	6名
ゆ家とごころ吉の湯 (成田東1-14-7)	3315-1766	健康エアロビクス てぬぐい体操	5(土)		7(土)	12時30分	6名
★井草湯 (下井草5-3-15)	6913-7226	健康エアロビクス	2(水)	6(水)	4(水)	13時15分	8名
★秀の湯 (桃井4-2-9)	3399-6112	かっぽれと パントマイム	8(火)	12(火)	10(火)	14時00分	8名
★文化湯 (西荻北4-3-10)	3390-1051	自彊術	13(日)	10(日)	8(日)	14時30分	7名
★湯の楽代田橋温泉 (和泉1-1-4)	3321-4938	てぬぐい体操	8(火)	12(火)	10(火)	13時45分	10名
大黒湯 (和泉1-34-2)	3328-2137	てぬぐい体操	20(日)	3(日)	15(日)	13時30分	18名

【注意事項】

- **★印の浴場は、予約制です。** 浴場へ直接お申込みください。
- 多くの方が参加できるように、ひと月に1回までの参加とすようご協力ください。
- てぬぐい体操は、てぬぐいを持参してください。
- 天候及び講師や会場の都合により、事業を中止する場合があります。
- 健康教室の実施時間は、約1時間です。