

2025 4 January

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 昭和の日	30			

2025 5 January

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 憲法記念日
4 みどりの日	5 こどもの日	6	7	8	9	10
11	12	13	14 10:00-11:30 動けるカラダづくり 動作法 ① 勝連地区公民館(シビック)	15	16	17
18	19 14:00-15:30 頑張らない!、膝・腰に優しいウォーキング① 石川保健相談センター	20	21 10:00-11:30 動けるカラダづくり 動作法 ② 勝連地区公民館(シビック)	22	23 10:00~11:30 3ヶ月減量サポート① うるみんスタジオ	24
25	26 14:00-15:30 頑張らない!、膝・腰に優しいウォーキング② 石川保健相談センター	27	28 10:00-11:30 動けるカラダづくり 動作法 ③ 勝連地区公民館(シビック)	29	30 10:00~11:30 3ヶ月減量サポート② うるみんスタジオ	31

2025 6 January

日	月	火	水	木	金	土
1	2 14:00-15:30 頑張らない」、膝・腰に優しいウォーキング③ 石川保健相談センター	3	4 10:00-11:30 動けるカラダづくり 動作法 ④ 勝連地区公民館(シビック)	5	6 10:00~11:30 3ヶ月減量サポート③ うるみんスタジオ	7 10:00~11:30 キックボクササイズ① うるみんスタジオ
8	9 14:00-15:30 頑張らない」、膝・腰に優しいウォーキング④ 石川保健相談センター	10	11 10:00-11:30 動けるカラダづくり 動作法 ⑤ 勝連地区公民館(シビック)	12 10:00~11:30 ストレッチ&貯筋 (具志川)① うるみんスタジオ	13 10:00~11:30 3ヶ月減量サポート④ うるみんスタジオ 14:30~16:00 ノルディックウォーキング① 石川運動場周辺	14 10:00~11:30 キックボクササイズ② うるみんスタジオ
15	16 14:00-15:30 頑張らない」、膝・腰に優しいウォーキング⑤ 石川保健相談センター	17 14:00-15:30 ゆる・トレ① ゆらてく 14:00~15:30 血管が柔らかくなる ストレッチ① 石川保健相談センター	18 10:00-11:30 動けるカラダづくり 動作法 ⑥ 勝連地区公民館(シビック)	19 10:00~11:30 ストレッチ&貯筋 (具志川)② うるみんスタジオ	20 10:00~11:30 3ヶ月減量サポート⑤ うるみんスタジオ 14:30~16:00 ノルディックウォーキング② 石川運動場周辺	21 10:00~11:30 キックボクササイズ③ うるみんスタジオ
22	23 慰霊の日	24 14:00-15:30 ゆる・トレ② ゆらてく 14:00~15:30 血管が柔らかくなる ストレッチ② 石川保健相談センター	25	26 10:00~11:30 ストレッチ&貯筋 (具志川)③ うるみんスタジオ 14:00-15:30 動けるカラダづくり 動作法 ①ゆらてく	27 10:00~11:30 3ヶ月減量サポート⑥ うるみんスタジオ 14:30~16:00 ノルディックウォーキング③ 石川運動場周辺	28 10:00~11:30 キックボクササイズ④ うるみんスタジオ
29	30 14:00-15:30 頑張らない」、膝・腰に優しいウォーキング⑥ 石川保健相談センター					

2025 7 January

日	月	火	水	木	金	土
		1 14:00-15:30 ゆる・トレ③ ゆらてく 14:00-15:30 血管が柔らかくなる ストレッチ③ 石川保健相談センター	2	3 10:00-11:30 ストレッチ&貯筋 (具志川)④ うるみんスタジオ 14:00-15:30 動けるカラダづくり 動作法 ②ゆらてく	4 10:00-11:30 3ヶ月減量サポート⑦ うるみんスタジオ	5 10:00-11:30 キックボクササイズ⑤ うるみんスタジオ
6	7 14:00-15:30 頑張らない!、膝・腰に優しいウォーキング⑦ 石川保健相談センター	8 14:00-15:30 ゆる・トレ④ ゆらてく 14:00-15:30 血管が柔らかくなる ストレッチ④ 石川保健相談センター	9	10 10:00-11:30 ストレッチ&貯筋 (具志川)⑤ うるみんスタジオ 14:00-15:30 動けるカラダづくり 動作法 ③ゆらてく	11 10:00-11:30 3ヶ月減量サポート⑧ うるみんスタジオ	12 10:00-11:30 キックボクササイズ⑥ うるみんスタジオ 10:00-13:00 料理教室 うるみん調理室
13	14	15 14:00-15:30 ゆる・トレ⑤ ゆらてく 14:00-15:30 血管が柔らかくなる ストレッチ⑤ 石川保健相談センター	16	17 10:00-11:30 ストレッチ&貯筋 (具志川)⑥ うるみんスタジオ 14:00-15:30 動けるカラダづくり 動作法 ④ゆらてく	18 10:00-11:30 3ヶ月減量サポート⑨ うるみんスタジオ	19 10:00-11:30 キックボクササイズ⑦ うるみんスタジオ
20	21 海の日	22 14:00-15:30 ゆる・トレ⑥ ゆらてく	23	24 10:00-11:30 ストレッチ&貯筋 (具志川)⑦ うるみんスタジオ 14:00-15:30 動けるカラダづくり 動作法 ⑤ゆらてく	25 10:00-11:30 3ヶ月減量サポート⑩ うるみんスタジオ	26 10:00-11:30 キックボクササイズ⑧ うるみんスタジオ
27	28	29 14:00-15:30 ゆる・トレ⑦ ゆらてく 14:00-15:30 血管が柔らかくなる ストレッチ⑥ 石川保健相談センター	30	31 10:00-11:30 ストレッチ&貯筋 (具志川)⑧ うるみんスタジオ 14:00-15:30 動けるカラダづくり 動作法 ⑥ゆらてく		

2025 8 January

日	月	火	水	木	金	土
8月31日					1 10:00~11:30 3ヶ月減量サポート⑪ うるみんスタジオ	2
3	4	5 14:00-15:30 ゆる・トレ⑧ ゆらてく	6 14:00~15:30 ストレッチ & 貯筋(勝連)① 勝連地区公民館(シビック)	7 14:00-15:30 動けるカラダづくり 動作法 ⑦ゆらてく	8 集:石川保健センター 10:00~11:30 3ヶ月減量サポート⑫ うるみんスタジオ	9 10:00~13:00 料理教室 うるみん調理室
10	11 山の日	12 14:00~15:30 血管が柔らかくなる ストレッチ⑦ 石川保健相談センター	13 14:00~15:30 ストレッチ & 貯筋(勝連)② 勝連地区公民館(シビック)	14	15	16
17	18	19 14:00~15:30 血管が柔らかくなる ストレッチ⑧ 石川保健相談センター	20 14:00~15:30 ストレッチ & 貯筋(勝連)③ 勝連地区公民館(シビック)	21	22 14:00-15:30 ゆる・トレ① 石川保健相談センター	23
24	25 14:30-16:00 頑張らない!、膝・腰に優しいウォーキング① 具志川ドーム	26	27 14:00~15:30 ストレッチ & 貯筋(勝連)④ 勝連地区公民館(シビック)	28	29 14:00-15:30 ゆる・トレ② 石川保健相談センター	30

2025 9 January

日	月	火	水	木	金	土
	1 14:30-16:00 頑張らない」、膝・腰に優しいウォーキング② 具志川ドーム	2	3 14:00~15:30 ストレッチ&貯筋(勝連)⑤ 勝連地区公民館(シビック)	4 ウンケー	5 ナカピ 14:00-15:30 ゆる・トレ③ 石川保健相談センター	6 ウークイ
7	8 14:30-16:00 頑張らない」、膝・腰に優しいウォーキング③ 具志川ドーム	9	10 14:00~15:30 ストレッチ&貯筋(勝連)⑥ 勝連地区公民館(シビック)	11	12 14:00-15:30 ゆる・トレ④ 石川保健相談センター	13
14	15 敬老の日	16	17 14:00~15:30 ストレッチ&貯筋(勝連)⑦ 勝連地区公民館(シビック)	18 10:00~11:30 血管が柔らかくなる ストレッチ① うるみんスタジオ 14:00-15:30 動けるカラダづくり 動作法①石川保健センター	19 14:00-15:30 ゆる・トレ⑤ 石川保健相談センター	20
21	22 14:30-16:00 頑張らない」、膝・腰に優しいウォーキング④ 具志川ドーム	23 秋分の日	24 10:00~11:30 3ヶ月減量サポート① うるみんスタジオ 14:00~15:30 ストレッチ&貯筋(勝連)⑧ 勝連地区公民館(シビック)	25 10:00~11:30 血管が柔らかくなる ストレッチ② うるみんスタジオ 14:00-15:30 動けるカラダづくり 動作法②石川保健センター	26 14:00-15:30 ゆる・トレ⑥ 石川保健相談センター	27
28	29 14:30-16:00 頑張らない」、膝・腰に優しいウォーキング⑤ 具志川ドーム	30 14:00~15:30 ストレッチ&貯筋(石川)① 石川保健相談センター				

2025 10 January

日	月	火	水	木	金	土
			1 10:00~11:30 3ヶ月減量サポート② うるみんスタジオ	10:00~11:30 血管が柔らかくなる ストレッチ③ うるみんスタジオ 14:00~15:30 動けるカラダづくり 動作法③石川保健センター	3 14:00~15:30 ゆる・トレ⑦ 石川保健相談センター	4
5	6 14:30~16:00 頑張らない!、膝・腰に優しいウォーキング⑥ 具志川ドーム	7 14:00~15:30 ストレッチ&貯筋(石川)② 石川保健相談センター	8 10:00~11:30 3ヶ月減量サポート③ うるみんスタジオ	9 10:00~11:30 血管が柔らかくなる ストレッチ④ うるみんスタジオ	10 14:00~15:30 ゆる・トレ⑧ 石川保健相談センター	11
12	13 スポーツの日	14 14:00~15:30 ストレッチ&貯筋(石川)③ 石川保健相談センター	15 10:00~11:30 3ヶ月減量サポート④ うるみんスタジオ	16 10:00~11:30 血管が柔らかくなる ストレッチ⑤ うるみんスタジオ 14:00~15:30 動けるカラダづくり 動作法④石川保健センター	17	18
19	20	21 14:00~15:30 ストレッチ&貯筋(石川)④ 石川保健相談センター	22 10:00~11:30 3ヶ月減量サポート⑤ うるみんスタジオ	23 10:00~11:30 血管が柔らかくなる ストレッチ⑥ うるみんスタジオ 14:00~15:30 動けるカラダづくり 動作法⑤石川保健センター	24	25
26	27	28 14:00~15:30 ストレッチ&貯筋(石川)⑤ 石川保健相談センター	29 10:00~11:30 3ヶ月減量サポート⑥ うるみんスタジオ	30 10:00~11:30 血管が柔らかくなる ストレッチ⑦ うるみんスタジオ 14:00~15:30 動けるカラダづくり 動作法⑥石川保健センター	31 10:00~11:30 ストレッチ&貯筋 (具志川)① うるみんスタジオ	

2025 11 January

日	月	火	水	木	金	土
11月30日						1
2	3 文化の日	4 14:30~16:00 ノルディックウォーキング① 石川浄水場 14:00~15:30 ストレッチ&貯筋(石川)⑥ 石川保健相談センター	5 10:00~11:30 3ヶ月減量サポート⑦ うるみんスタジオ	6 10:00~11:30 血管が柔らかくなる ストレッチ⑧ うるみんスタジオ 14:00~15:30 動けるカラダづくり 動作法⑦石川保健センター	7 10:00~11:30 ストレッチ&貯筋 (具志川)② うるみんスタジオ	8
9	10	11 14:30~16:00 ノルディックウォーキング② 石川浄水場 14:00~15:30 ストレッチ&貯筋(石川)③ 石川保健相談センター	12 10:00~11:30 3ヶ月減量サポート⑧ うるみんスタジオ	13	14 10:00~11:30 ストレッチ&貯筋 (具志川)③ うるみんスタジオ	15
16	17	18 14:30~16:00 ノルディックウォーキング③ 石川浄水場 14:00~15:30 ストレッチ&貯筋(石川)⑧ 石川保健相談センター	19 10:00~11:30 3ヶ月減量サポート⑨ うるみんスタジオ	20 14:30~16:00 ノルディックウォーキング① 海中道路海岸沿い	21 10:00~11:30 ストレッチ&貯筋 (具志川)④ うるみんスタジオ	22
23 勤労感謝の日	24 振替休日	25	26 10:00~11:30 3ヶ月減量サポート⑩ うるみんスタジオ	27 14:30~16:00 ノルディックウォーキング② 海中道路海岸沿い	28 10:00~11:30 ストレッチ&貯筋 (具志川)⑤ うるみんスタジオ	29

2025 12 January

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 10:00~11:30 3ヶ月減量サポート⑪ うるみんスタジオ	4 14:30~16:00 ノルディックウォーキング③ 海中道路海岸沿い	5 10:00~11:30 ストレッチ&貯筋 (具志川)⑥ うるみんスタジオ	6 10:00~13:00 料理教室 うるみん調理室
7	8	9	10 10:00~11:30 3ヶ月減量サポート⑫ うるみんスタジオ	11	12 10:00~11:30 ストレッチ&貯筋 (具志川)⑦ うるみんスタジオ	13
14	15	16	17	18	19 10:00~11:30 ストレッチ&貯筋 (具志川)⑧ うるみんスタジオ	20
21	22	23	24	25	26 御用納め	27
28	29	30	31			

2026 1 January

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9 10:00~11:30 血管が柔らかくなる ストレッチ① うるみんスタジオ	10 10:00~11:30 キックボクササイズ① うるみんスタジオ
11	12 成人の日	13	14	15 14:00-15:30 ゆる・トレ① 石川保健相談センター	16 10:00~11:30 血管が柔らかくなる ストレッチ② うるみんスタジオ	17 10:00~11:30 キックボクササイズ② うるみんスタジオ
18	19	20 14:00~15:30 ストレッチ&貯筋(石川)① 石川保健相談センター	21	22	23 10:00~11:30 血管が柔らかくなる ストレッチ③ うるみんスタジオ	24 10:00~11:30 キックボクササイズ③ うるみんスタジオ
25	26	27 14:00~15:30 ストレッチ&貯筋(石川)② 石川保健相談センター	28	29 14:00-15:30 ゆる・トレ② 石川保健相談センター	30 10:00~11:30 血管が柔らかくなる ストレッチ④ うるみんスタジオ	31 10:00~11:30 キックボクササイズ④ うるみんスタジオ

2026 2 January

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 14:00~15:30 ストレッチ&貯筋(石川)③ 石川保健相談センター	4	5 14:00~15:30 ゆる・トレ③ 石川保健相談センター	6 10:00~11:30 血管が柔らかくなる ストレッチ⑤ うるみんスタジオ	7 10:00~11:30 キックボクササイズ⑤ うるみんスタジオ
8	9	10	11 建国記念日 10:00~13:00 料理教室 うるみん調理室	12	13 10:00~11:30 血管が柔らかくなる ストレッチ⑥ うるみんスタジオ	14 10:00~11:30 キックボクササイズ⑥ うるみんスタジオ
15	16	17 14:00~15:30 ストレッチ&貯筋(石川)④ 石川保健相談センター	18	19 14:00~15:30 ゆる・トレ④ 石川保健相談センター	20 10:00~11:30 血管が柔らかくなる ストレッチ⑦ うるみんスタジオ	21 10:00~11:30 キックボクササイズ⑦ うるみんスタジオ
22	23 天皇誕生日	24 14:00~15:30 ストレッチ&貯筋(石川)⑤ 石川保健相談センター	25	26 14:00~15:30 ゆる・トレ⑤ 石川保健相談センター	27 10:00~11:30 血管が柔らかくなる ストレッチ⑧ うるみんスタジオ	28 10:00~11:30 キックボクササイズ⑧ うるみんスタジオ

2026

3

January

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 14:00~15:30 ストレッチ & 貯筋(石川)⑥ 石川保健相談センター	4	5 14:00-15:30 ゆる・トレ⑥ 石川保健相談センター	6	7
8	9	10 14:00~15:30 ストレッチ & 貯筋(石川)⑦ 石川保健相談センター	11	12 14:00-15:30 ゆる・トレ⑦ 石川保健相談センター	13	14
15	16	17 14:00~15:30 ストレッチ & 貯筋(石川)⑧ 石川保健相談センター	18	19 14:00-15:30 ゆる・トレ⑧ 石川保健相談センター	20 秋分の日	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				