

日	月	火	水	木	金	土
	1 健康体操 9:50~/10:50~ ラジオ体操 14:00~14:15	2 健康相談 9:30~12:30 健康体操 9:50~/10:50~ 元気アップ体操 10:30~10:45	3 健康体操 9:50~/10:50~ ラジオ体操 14:00~14:15	4 健康体操 9:50~/10:50~ 元気アップ体操 10:30~10:45 ラジオ体操 14:00~14:15	5 健康体操 9:50~10:30 B班ヨガ体操 10:50~11:30 ラジオ体操 14:00~14:15	6 健康体操 9:50~/10:50~ 元気アップ体操 10:30~10:45
7 	8 健康体操 9:50~/10:50~ ラジオ体操 14:00~14:15	9 健康体操 9:50~/10:50~ 元気アップ体操 10:30~10:45 ラダー 13:30~14:30	10 健康体操 9:50~/10:50~ ラジオ体操 14:00~14:15	11 健康体操 9:50~/10:50~ 元気アップ体操 10:30~10:45 ラジオ体操 14:00~14:15	12 健康体操 9:50~10:30 A班ヨガ体操 10:50~11:30 ラジオ体操 14:00~14:15	13 健康体操 9:50~/10:50~ 元気アップ体操 10:30~10:45 音楽療法 13:30~14:30
14 親子ダンス 10:00~11:00 	15 健康体操 9:50~/10:50~ ラジオ体操 14:00~14:15	16 健康体操 9:50~/10:50~ 元気アップ体操 10:30~10:45	17 健康体操 9:50~/10:50~ 交流会(双葉さん) 13:30~14:30	18 健康体操 9:50~/10:50~ 元気アップ体操 10:30~10:45 ラジオ体操 14:00~14:15	19 健康体操 9:50~10:30 B班タオル体操 10:50~11:30 ラジオ体操 14:00~14:15	20 健康体操 9:50~/10:50~ 元気アップ体操 10:30~10:45
21 	22 健康体操 9:50~/10:50~ ラジオ体操 14:00~14:15	23 健康相談 9:30~12:30 健康体操 9:50~/10:50~ 元気アップ体操 10:30~10:45	24 健康体操 9:50~/10:50~ ラジオ体操 14:00~14:15	25 健康体操 9:50~/10:50~ 元気アップ体操 10:30~10:45 ラジオ体操 14:00~14:15	26 健康体操 9:50~10:30 A班タオル体操 10:50~11:30 ラジオ体操 14:00~14:15	27 健康体操 9:50~/10:50~ 元気アップ体操 10:30~10:45
28 ◆休館日	29 ◆休館日	30 ◆休館日	31 ◆休館日 	【ラダー】 12/9(火) 13:30~14:30(予約制・先着順) 床にハシゴ状の器具を置き、簡単なステップなどを取り入れた頭と体を鍛える楽しい運動です(^^) 【音楽療法】 12/13(土) 13:30~14:30(予約制・先着順) 歌うことが健康になる！皆さん大きな声で歌いましょう♪ 【親子ダンス】 12/14(日) 10:00~11:00(予約制・先着順) 講師指導のもと、リズムあそびやダンスをしませんか？ 【交流会(双葉さん)】 12/17(水) 13:30~14:30(予約制・先着順) ユニバーサルスポーツを双葉さんと一緒に楽しみましょう！		