

日	月	火	水	木	金	土			
1 	2 健康体操 1 階 9:30～10:20 1・2 階 10:30～11:20 スカットボール・輪投げ トリコロキューブ 11:30 頃～13:00 元気アップ体操 13:30～14:15	3 ヨガ 1 階 9:30～10:20 1 階 10:30～11:20 健康体操 2 階 10:30～11:20 元気アップ体操 13:30～14:15	4 健康体操 1 階 9:30～10:20 1・2 階 10:30～11:20 元気アップ体操 13:30～14:15	5 健康体操 1 階 9:30～10:20 1・2 階 10:30～11:20 バレエ体操 (当日先着順) 13:30～14:30 介護の悩みお聞きます 14:30～15:00 (要予約)	6 健康体操 1 階 9:30～10:20 1・2 階 10:30～11:20 健康相談 9:00～12:00 スカットボール・輪投げ トリコロキューブ 11:30 頃～13:00 ラジオ体操 13:30～13:45	7 健康体操 1 階 9:30～10:20 1・2 階 10:30～11:20 ラジオ体操 13:30～13:45			
8 ゲームで GO 10:00～11:30 未就学児親子とその兄弟 利用者の皆さんも 一緒に楽しんでください	9 健康体操 1 階 9:30～10:20 1・2 階 10:30～11:20 スカットボール・輪投げ トリコロキューブ 11:30 頃～13:00 元気アップ体操 13:30～14:15	10 ヨガ 1 階 9:30～10:20 1 階 10:30～11:20 健康体操 2 階 10:30～11:20 練功 18 法 第 3 回 (要予約) 13:30～14:30	11 健康体操 1 階 9:30～10:20 1・2 階 10:30～11:20 元気アップ体操 13:30～14:15	12 健康体操 1 階 9:30～10:20 1・2 階 10:30～11:20	13 健康体操 1 階 9:30～10:20 1・2 階 10:30～11:20 健康相談 9:00～12:00 スカットボール・輪投げ トリコロキューブ 11:30 頃～13:00 ラジオ体操 13:30～13:45	14 健康体操 1 階 9:30～10:20 1・2 階 10:30～11:20 ラジオ体操 13:30～13:45			
15 	16 健康体操 1 階 9:30～10:20 1・2 階 10:30～11:20 スカットボール・輪投げ トリコロキューブ 11:30 頃～13:00 元気アップ体操 13:30～14:15	17 ヨガ 1 階 9:30～10:20 1 階 10:30～11:20 健康体操 2 階 10:30～11:20 元気アップ体操 13:30～14:15	18 健康体操 1 階 9:30～10:20 1・2 階 10:30～11:20 元気アップ体操 13:30～14:15	19 健康体操 1 階 9:30～10:20 1・2 階 10:30～11:20 「使って貯める筋肉貯金で いきいきライフ」 13:30～14:30 2/20～受付 先着 40 名	20 健康体操 1 階 9:30～10:20 1・2 階 10:30～11:20 健康相談 9:00～12:00 スカットボール・輪投げ トリコロキューブ 11:30 頃～13:00 ラジオ体操 13:30～13:45	21 健康体操 1 階 9:30～10:20 1・2 階 10:30～11:20 ラジオ体操 13:30～13:45			
22 ◆休館日 	23 健康体操 1 階 9:30～10:20 1・2 階 10:30～11:20 スカットボール・輪投げ トリコロキューブ 11:30 頃～13:00 元気アップ体操 13:30～14:15	24 ヨガ 1 階 9:30～10:20 1 階 10:30～11:20 健康体操 2 階 10:30～11:20 元気アップ体操 13:30～14:15	25 健康体操 1 階 9:30～10:20 1・2 階 10:30～11:20 元気アップ体操 13:30～14:15	26 健康体操 1 階 9:30～10:20 1・2 階 10:30～11:2	27 健康体操 1 階 9:30～10:20 1・2 階 10:30～11:20 健康相談 9:00～12:00 スカットボール・輪投げ トリコロキューブ 11:30 頃～13:00 ラジオ体操 13:30～13:45	28 健康体操 1 階 9:30～10:20 1・2 階 10:30～11:20 ラジオ体操 13:30～13:45			
29 	30 健康体操 1 階 9:30～10:20 1・2 階 10:30～11:20 スカットボール・輪投げ トリコロキューブ 11:30 頃～13:00 元気アップ体操 13:30～14:15	31 健康体操 (ヨガは休みです) 1 階 9:30～10:20 1・2 階 10:30～11:20 元気アップ体操 13:30～14:15	3/ 5(木) 「バレエ体操」 13:30～14:30 当日先着順 40 名 「介護の悩みお聞きます」 14:30～15:30 要予約				3/8(日) 「ゲームで GO !」 10:00～11:30 2/1～受付 15 組 参加お待ちしております	3/10 (火) 「練 功 18 法」 第 3 回 13:30～14:30 受付終了しています	3/19 (木) 「使って貯める筋肉貯金 でいきいきライフ」 13:30～14:30 2/20～予約受付 先着 40 名