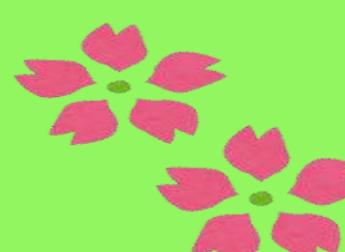


日	月	火	水	木	金	土		
4/2(木) 「バリエ体操」 13:30~14:30 当日先着順 40名 「介護の悩みお聞きします」 14:30~15:00 要予約	4/8(水) 「楽しく運動！ トリコロキューブ」 13:30~15:00 3/10~予約受付 先着 20名	4/10(金) 「100歳体操」 10:30~11:20 3/20~予約受付 先着 40名	4/16(木) 「シナプソロジー で脳を活性化」 13:30~14:30 3/20~予約受付 先着 40名	4/23(木) 「パラスポーツ で健康な心と 体づくり」 13:30~15:00 4/5~予約受付 先着 30名	1 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:15	2 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 バリエ体操 (当日先着順) 13:30~14:30 介護の悩みお聞きします 14:30~15:00 (要予約)	3 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	4 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
5 	6 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	7 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	8 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 「楽しく運動!トリコロキューブ」 (要予約) 13:30~15:00	9 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 	10 健康体操 1階 9:30~10:20 1階 100歳体操(要予約) 10:30~11:20 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	11 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		
12 	13 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	14 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	15 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	16 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 「シナプソロジーで脳を活性化」 (要予約) 13:30~14:30	17 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	18 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		
19 	20 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	21 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	22 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	23 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 「パラスポーツで健康な ころとからだづくり」 (要予約) 13:30~15:00	24 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	25 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		
26 ◆休館日 	27 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	28 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	29 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	30 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20	 			