

日	月	火	水	木	金	土	
				1 健康体操 10:45~11:30 健康相談 10:00~13:00 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:20	2 健康体操 9:30~10:20 ヨガ(予約制) 10:45~11:30 ラジオ体操 13:50~	3 健康体操 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:15	4 健康体操 ①9:45~10:30 ②10:45~11:30 ラジオ体操 14:00~
5 	6 健康体操 ①9:45~10:30 ②10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:15	7 健康体操 ①9:45~10:30 ②10:45~11:30 ラジオ体操 14:00~	8 健康体操 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:20	9 健康体操 9:45~10:30 ヨガ(予約制) 10:45~11:30 ラジオ体操 13:50~	10 健康体操 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:15	11 健康体操 ①9:45~10:30 ②10:45~11:30 ラジオ体操 14:00~	
12 	13 健康体操 ①9:45~10:30 ②10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:15	14 健康体操 ①9:45~10:30 ②10:45~11:30 ラジオ体操 14:00~	15 健康体操 10:45~11:30 健康相談 10:00~13:00 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:20	16 健康体操 9:45~10:30 ヨガ(予約制) 10:45~11:30 ラジオ体操 13:50~	17 健康体操 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:15	18 健康体操 ①9:45~10:30 ②10:45~11:30 ラジオ体操 14:00~	
19 	20 健康体操 ①9:45~10:30 ②10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:15	21 健康体操 ①9:45~10:30 ②10:45~11:30 ラジオ体操 14:00~	22 健康体操 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:20	23 健康体操 9:45~10:30 ヨガ(予約制) 10:45~11:30 ラジオ体操 13:50~	24 健康体操 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:15	25 健康体操 ①9:45~10:30 ②10:45~11:30 ラジオ体操 14:00~	
26 ◆休館日	27 健康体操 ①9:45~10:30 ②10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:15	28 健康体操 ①9:45~10:30 ②10:45~11:30 ラジオ体操 14:00~	29 健康体操 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:20	30 健康体操 9:45~10:30 ヨガ(予約制) 10:45~11:30 ラジオ体操 13:50~	31 健康体操 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:15		