

日	月	火	水	木	金	土
 <p> *毎月・金曜日 スカットボールと輪投げ 10:30~の体操後~13:00 *毎第1木曜日 バレエ体操 13:30~14:30 (先着定員制 40名) 介護のお悩みお聞きします(予約制) 14:30~15:00 </p>		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 バレエ体操 13:30~14:30 介護のお悩みお聞きします: 14:30~15:00	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 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 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 元気アップ体操 13:30~14:15	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・2階 10:30~11:20 健康相談 9:00~12:00 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 元気アップ講座 10:00~11:00 「健康ソムリエと健康長寿を考える」	13 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	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	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 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 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	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 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 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	31 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	