

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>		<b>1</b> 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	<b>2</b> 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	<b>3</b> 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	<b>4</b> 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	
<b>5</b> 	<b>6</b> 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	<b>7</b> 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	<b>8</b> 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	<b>9</b> 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20	<b>10</b> 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	<b>11</b> 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
<b>12</b> 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」	<b>13</b> 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	<b>14</b> 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	<b>15</b> 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	<b>16</b> 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20	<b>17</b> 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	<b>18</b> 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
<b>19</b> 	<b>20</b> 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	<b>21</b> 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	<b>22</b> 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	<b>23</b> 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20	<b>24</b> 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	<b>25</b> 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
<b>26</b> ◆休館日	<b>27</b> 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	<b>28</b> 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	<b>29</b> 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	<b>30</b> 健康体操 1階 9:30~10:20 1.2階 10:30~11:20	<b>31</b> 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	