## <u>令和7年11月</u> 月間行事予定表

71 10 11 7 1 7 1				
日	曜日			
		ウォーキング・プール	健康増進室(1階)	機能訓練室(2階)
1	土			10:00 筋力アップ教室
1	上			
2	日			
3	月			
		10:30 ちょこっとプール教室		10:00 筋力アップ教室
4	火			13:00 筋力アップ教室
5	水			10-00 周月77 7 7 9人主
	71.		10:15 体しっかり教室	10:15 体しっかり教室
6	木		11:00 となみ元気体操	10.10
0	\r\			
<u> </u>		13:13 らよこうとノール教室	14:00 いきいき元気教室	10.00
7	金	10.15	10.00 ) with the	10:00 筋力アップ教室
		13:15 ちょこっとプール教室	13:30 ねこ背予防教室	
8	土			10:00 筋力アップ教室 
9	日			
			10:15 体かろやか教室	10:15 体かろやか教室
10	月		11:00 百歳体操	
				13:00 筋力アップ教室
11	火	10:30 ちょこっとプール教室		10:00 筋力アップ教室
				13:00 筋力アップ教室
12	水			
			10:15 体しっかり教室	10:15 体しっかり教室
13	木		11:00 となみ元気体操	
		15:15 ちょこっとプール教室	14:00 いきいき元気教室閉講式	
1.4				10:00 筋力アップ教室
14	金	13:15 ちょこっとプール教室	13:30 ねこ背予防教室	
				10:00 筋力アップ教室
15	土			
16	日			
10	П		10:15 体かろやか教室	10:15 体かろやか教室
17	月		11:00 百歳体操	10-10 [[
1,	/1		III-00 HAMPTAN	13:00 筋力アップ教室
		10:30 ちょこっとプール教室		10:00 筋力アップ教室
18	火			13:00 筋力アップ教室
19	水			13.00 加刀,人为农主
13	71/		10:15 体しっかり教室	 10:15 体しっかり教室
20	木		11:00 となみ元気体操	10-10 (2007) 70 70 70 70 70 70 70 70 70 70 70 70 70
40	小		11・00 C'み0み/LIXVIP41栄	
			10.20 FW.L.1.###	10・00 数十つ… ピサウ
21	金		10:30 脳トレ教室	10:00 筋力アップ教室 
		13:15 ちょこっとプール教室	13:30 ねこ背予防教室	10.00 MH. 1. 0.00 F
22	土			10:00 筋力アップ教室
23	日			
24	月			
25	火	10:30 ちょこっとプール教室		10:00 筋力アップ教室
	^			13:00 筋力アップ教室
26	水			
27	木		10:15 体しっかり教室	10:15 体しっかり教室
			11:00 となみ元気体操	
		15:15 ちょこっとプール教室		
28				10:00 筋力アップ教室
	金		 13:30 ねこ背予防教室	
				10:00 筋力アップ教室
29	土			
30	日			
0.0	_	I .		