

令和7年11月

月間行事予定表

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
2	日			
3	月			
4	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
5	水			
6	木		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	10:15 体しっかり教室
7	金			10:00 筋力アップ教室
8	土	13:15 ちょこっとプール教室	13:30 ねこ背予防教室	
9	日			10:00 筋力アップ教室
10	月		10:15 体かろやか教室 11:00 百歳体操	10:15 体かろやか教室
11	火	10:30 ちょこっとプール教室		13:00 筋力アップ教室
12	水			10:00 筋力アップ教室 13:00 筋力アップ教室
13	木		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	10:15 体しっかり教室
14	金		14:00 いきいき元気教室閉講式	
15	土			10:00 筋力アップ教室
16	日	13:15 ちょこっとプール教室	13:30 ねこ背予防教室	
17	月			10:00 筋力アップ教室
18	火		10:15 体かろやか教室 11:00 百歳体操	10:15 体かろやか教室
19	水	10:30 ちょこっとプール教室		13:00 筋力アップ教室
20	木			10:00 筋力アップ教室 13:00 筋力アップ教室
21	金		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	
22	土		10:30 脳トレ教室 13:30 ねこ背予防教室	10:00 筋力アップ教室
23	日			10:00 筋力アップ教室
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 11:00 となみ元気体操 15:15 ちょこっとプール教室	10:15 体しっかり教室
28	金			10:00 筋力アップ教室
29	土	13:15 ちょこっとプール教室	13:30 ねこ背予防教室	
30	日			10:00 筋力アップ教室