

令和7年12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	月		10:15 体かろやか教室	10:15 体かろやか教室
			11:00 百歳体操	
				13:00 筋力アップ教室
2	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
3	水			
4	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		
5	金			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 筋力アップ教室
6	土			
7	日			
8	月		10:15 体かろやか教室	10:15 体かろやか教室
			11:00 百歳体操	
				13:00 筋力アップ教室
9	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
10	水			
11	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	14:00 いきいき元気教室	
12	金			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 筋力アップ教室
13	土			
14	日			
15	月		10:15 体かろやか教室	10:15 体かろやか教室
			11:00 百歳体操	
				13:00 筋力アップ教室
16	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
17	水			
18	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	14:00 いきいき元気教室	
19	金		10:30 おたのしみ教室	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 筋力アップ教室
20	土			
21	日			
22	月		10:15 体かろやか教室	10:15 体かろやか教室
			11:00 百歳体操	
				13:00 筋力アップ教室
23	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
24	水			
25	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	14:00 いきいき元気教室	
26	金			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	
27	土			
28	日			
29	月			
30	火			
31	水			