

## 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 11:00 百歳体操	10:15 体かろやか教室 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 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
5	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
6	土			10:00 筋力アップ教室
7	日			
8	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 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 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 14:00 いきいき元気教室
12	金		13:15 ちょこっとプール教室	10:00 筋力アップ教室 13:30 ねこ背予防教室
13	土			10:00 筋力アップ教室
14	日			
15	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 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 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 14:00 いきいき元気教室
19	金		10:30 おたのしみ教室 13:15 ちょこっとプール教室	10:00 筋力アップ教室 13:30 ねこ背予防教室
20	土			10:00 筋力アップ教室
21	日			
22	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 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 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 14:00 いきいき元気教室
26	金		13:15 ちょこっとプール教室	10:00 筋力アップ教室 13:30 ねこ背予防教室
27	土			
28	日			
29	月			
30	火			
31	水			