

令和7年3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		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
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 15:00 ちょこっとプール教室	10:15 体しっかり教室 14:00 いきいき元気教室閉講式
7	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
8	土			10:00 筋力アップ教室
9	日			
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 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			
13	木		10:15 体しっかり教室 11:00 となみ元気体操 15:00 ちょこっとプール教室	
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			10:00 筋力アップ教室
16	日			
17	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
18	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
19	水			
20	木			
21	金	13:15 ちょこっとプール教室	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
22	土			10:00 筋力アップ教室
23	日			
24	月		10:15 体かろやか教室 11:00 百歳体操	13:00 筋力アップ教室
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 15:00 ちょこっとプール教室	10:15 体しっかり教室
28	金			
29	土			
30	日			
31	月			