

令和7年7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	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
2	水			
3	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
4	金			10:00 筋力アップ教室
5	土	13:15 ちょこっとプール教室	13:30 ねこ背予防教室	
6	日			10:00 筋力アップ教室
7	月		10:15 体かろやか教室 11:00 百歳体操	
8	火	10:30 ちょこっとプール教室		13:00 筋力アップ教室
9	水			10:00 筋力アップ教室 13:00 筋力アップ教室
10	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
11	金			10:00 筋力アップ教室
12	土	13:15 ちょこっとプール教室	13:30 ねこ背予防教室	
13	日			10:00 筋力アップ教室
14	月		10:15 体かろやか教室 11:00 百歳体操	
15	火	10:30 ちょこっとプール教室		13:00 筋力アップ教室
16	水			10:00 筋力アップ教室 13:00 筋力アップ教室
17	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
18	金		10:30 脳トレ教室 13:15 ちょこっとプール教室	10:00 筋力アップ教室
19	土		13:30 ねこ背予防教室	
20	日			10:00 筋力アップ教室
21	月			
22	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
23	水			
24	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
25	金			10:00 筋力アップ教室
26	土	休み ちょこっとプール教室	13:30 ねこ背予防教室	
27	日			10:00 筋力アップ教室
28	月		10:15 体かろやか教室 11:00 百歳体操	
29	火	10:30 ちょこっとプール教室		13:00 筋力アップ教室
30	水			10:00 筋力アップ教室 13:00 筋力アップ教室
31	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 いきいき元気教室閉講式	