

令和8年10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	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	
2	金			10:00 筋力アップ教室
		13:15 ちょこっとプール教室	13:15 ねこ背予防教室	
3	土			10:00 筋力アップ教室
4	日			
5	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
6	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
7	水			
8	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	
9	金			10:00 筋力アップ教室
		13:15 ちょこっとプール教室	13:15 ねこ背予防教室	
10	土			10:00 筋力アップ教室
11	日			
12	月			
13	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
14	水			
15	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	
16	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	13:15 ねこ背予防教室	
17	土			10:00 筋力アップ教室
18	日			
19	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
20	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
21	水			
22	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	
23	金			10:00 筋力アップ教室
		13:15 ちょこっとプール教室	13:15 ねこ背予防教室	
24	土			10:00 筋力アップ教室
25	日	10:00 健康プラザ開館20周年記念イベント(健康講座、体験教室、健康測定会)		
26	月	館内定期清掃		
27	火	館内定期清掃		
28	水	館内定期清掃		
29	木	館内定期清掃		
30	金			10:00 筋力アップ教室
		13:15 ちょこっとプール教室	13:15 ねこ背予防教室	
31	土			10:00 筋力アップ教室