令和８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	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	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		
4	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	
5	土			10:00　筋力アップ教室
6	日			
7	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
8	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
9	水			
10	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	
11	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	
12	土			10:00　筋力アップ教室
13	日			
14	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
15	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
16	水			
17	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	
18	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	
19	土			10:00　筋力アップ教室
20	日			
21	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
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	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	
25	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	
26	土			
27	日			
28	月			
29	火			
30	水			
31	木			