

令和8年1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			
2	金			
3	土			
4	日			
5	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
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 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
9	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
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 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
16	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
17	土			10:00 筋力アップ教室
18	日			
19	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
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 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
23	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
24	土			10:00 筋力アップ教室
25	日			
26	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
27	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
28	水			
29	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
30	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
31	土			10:00 筋力アップ教室

※ 年末年始の休館日 12/29～1/4

※ 体力測定(握力測定) 1/19～2/1