

令和8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	日			
2	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
3	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
4	水			
5	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
6	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
7	土			10:00 筋力アップ教室
8	日			
9	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
10	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
11	水			
12	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
13	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
14	土			10:00 筋力アップ教室
15	日			
16	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
17	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
18	水			
19	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
20	金			
21	土			10:00 筋力アップ教室
22	日			
23	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
24	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
25	水			
26	木			
27	金			
28	土			
29	日			
30	月			
31	火			