

令和8年4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	水			
2	木			
3	金			
4	土			
5	日			
6	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
7	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
8	水			
9	木		10:15 体しっかり教室 11:00 となみ元気体操	10:15 体しっかり教室
		15:15 ちょこっとプール教室		
10	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	
11	土			10:00 筋力アップ教室
12	日			
13	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
14	火	休み 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
15	水			
16	木		10:15 体しっかり教室 11:00 となみ元気体操	10:15 体しっかり教室
		15:15 ちょこっとプール教室		
17	金		10:30 おたのしみ教室 13:15 ねこ背予防教室	10:00 筋力アップ教室
		13:15 ちょこっとプール教室		
18	土			10:00 筋力アップ教室
19	日			
20	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
21	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
22	水			
23	木		10:15 体しっかり教室 11:00 となみ元気体操	10:15 体しっかり教室
		15:15 ちょこっとプール教室		
24	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	
25	土			10:00 筋力アップ教室
26	日			
27	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
28	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
29	水			
30	木		10:15 体しっかり教室 11:00 となみ元気体操	10:15 体しっかり教室
		15:15 ちょこっとプール教室		

※ 2026となみチューリップフェア 4/22~5/5