

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