

令和8年7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		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	
3	金	15:15 ちょこっとプール教室	14:00 いきいき元気教室	
				10:00 筋力アップ教室
4	土			
				10:00 筋力アップ教室
5	日			
6	月		10:15 体かるやか教室	10:15 体かるやか教室
			11:00 百歳体操	
7	火	10:30 ちょこっとプール教室		13:00 筋力アップ教室
				10:00 筋力アップ教室
8	水			
9	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	
10	金	15:15 ちょこっとプール教室	14:00 いきいき元気教室	
				10:00 筋力アップ教室
11	土			
				10:00 筋力アップ教室
12	日			
13	月		10:15 体かるやか教室	10:15 体かるやか教室
			11:00 百歳体操	
14	火	10:30 ちょこっとプール教室		13:00 筋力アップ教室
				10:00 筋力アップ教室
15	水			
16	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	
17	金	15:15 ちょこっとプール教室	14:00 いきいき元気教室	
				10:00 筋力アップ教室
18	土			
				10:00 筋力アップ教室
19	日			
20	月			
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	10:15 体しっかり教室
			11:00 となみ元気体操	
24	金	15:15 ちょこっとプール教室	14:00 いきいき元気教室	
				10:00 筋力アップ教室
25	土			
				10:00 筋力アップ教室
26	日			
27	月		10:15 体かるやか教室	10:15 体かるやか教室
			11:00 百歳体操	
28	火	10:30 ちょこっとプール教室		13:00 筋力アップ教室
				10:00 筋力アップ教室
29	水			
30	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	
31	金	15:15 ちょこっとプール教室	14:00 いきいき元気教室閉講式	
				10:00 筋力アップ教室