

令和8年9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	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
2	水			
3	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 14:00 いきいき元気教室	10:15 体しっかり教室
4	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
5	土			10:00 筋力アップ教室
6	日			
7	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
8	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
9	水			
10	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 14:00 いきいき元気教室	10:15 体しっかり教室
11	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
12	土			10:00 筋力アップ教室
13	日			
14	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
15	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
16	水			
17	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 14:00 いきいき元気教室	10:15 体しっかり教室
18	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
19	土			10:00 筋力アップ教室
20	日			
21	月			
22	火			
23	水			
24	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 14:00 いきいき元気教室	10:15 体しっかり教室
25	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
26	土			10:00 筋力アップ教室
27	日			
28	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
29	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
30	水			