

令和5年11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		10:00 体操教室 14:00 いきいき元気教室	9:50 体操教室
3	金			
4	土			10:00 筋力アップ教室
5	日			
6	月	11:30 プールちょこっと教室	10:00 体操教室	9:50 体操教室 13:00 筋力アップ教室
7	火	10:30 プールちょこっと教室		10:00 筋力アップ教室 13:00 筋力アップ教室
8	水			
9	木		10:00 体操教室 14:00 いきいき元気教室	9:50 体操教室
10	金	13:15 プールちょこっと教室	13:30 体操教室	10:00 筋力アップ教室
11	土			10:00 筋力アップ教室
12	日			
13	月	11:30 プールちょこっと教室	10:00 体操教室	9:50 体操教室 13:00 筋力アップ教室
14	火	10:30 プールちょこっと教室		10:00 筋力アップ教室 13:00 筋力アップ教室
15	水			
16	木		10:00 体操教室	9:50 体操教室
17	金	13:15 プールちょこっと教室	10:30 脳トレ教室 13:30 体操教室	10:00 筋力アップ教室
18	土			10:00 筋力アップ教室
19	日			
20	月	館内定期清掃		
21	火	館内定期清掃		
22	水	館内定期清掃		
23	木	館内定期清掃		
24	金	13:15 プールちょこっと教室	13:30 体操教室	10:00 筋力アップ教室
25	土			10:00 筋力アップ教室
26	日			
27	月	11:30 プールちょこっと教室	10:00 体操教室	9:50 体操教室 13:00 筋力アップ教室
28	火	10:30 プールちょこっと教室		10:00 筋力アップ教室 13:00 筋力アップ教室
29	水			
30	木		10:00 体操教室	9:50 体操教室