

令和5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	金	13:00 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
2	土			10:00 筋力アップ教室
3	日			
4	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
5	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
6	水			
7	木		10:00 体操教室 14:00 いきいき元気教室	9:50 体操教室
8	金	13:00 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
9	土			10:00 筋力アップ教室
10	日			
11	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
12	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
13	水			
14	木		10:00 体操教室 14:00 いきいき元気教室	9:50 体操教室
15	金	13:00 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
16	土			10:00 筋力アップ教室
17	日			
18	月			
19	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
20	水			
21	木		10:00 体操教室 14:00 いきいき元気教室	9:50 体操教室
22	金	13:00 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
23	土			
24	日			
25	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
26	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
27	水			
28	木		10:00 体操教室 14:00 いきいき元気教室	9:50 体操教室
29	金	13:00 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
30	土			10:00 筋力アップ教室