



## トレーニングルームのご利用や元気づくり事業のお知らせです。

	月	火	水	木	金	土	日
						1(土)	2(日)
午前						土曜日体操教室(敬)	
午後						みんなといきいき体操(ト) フリーマシ(ト)	
夜間							
	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(日)
午前	もっと健トレ(敬)	健康トレーニング(敬)	やわらかボール(敬)	バランス足腰元気(敬)		土曜日体操教室(敬)	
午後	はじめてマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	健康トレーニング(敬) みんなといきいき体操(ト) フリーマシ(ト)	筋力アップマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	はじめてマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	健康トレーニング(敬) 筋力アップマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	みんなといきいき体操(ト) フリーマシ(ト)	
夜間							
	10(月)	11(火) 建国記念の日	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(日)
午前	もっと健トレ(敬)	健康トレーニング(敬)	やわらかボール(敬)	バランス足腰元気(敬)		<b>芝地区 元気フェスタ</b>	
午後	はじめてマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	健康トレーニング(敬) みんなといきいき体操(ト) フリーマシ(ト)	筋力アップマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	はじめてマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	健康トレーニング(敬) 筋力アップマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)		
夜間							
	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日) 天皇誕生日
午前	もっと健トレ(敬)	健康トレーニング(敬)(終)	やわらかボール(敬)	バランス足腰元気(敬)		土曜日体操教室(敬)	
午後	はじめてマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	健康トレーニング(敬)(終) みんなといきいき体操(ト) フリーマシ(ト)	筋力アップマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	はじめてマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	健康トレーニング(敬)(終) 筋力アップマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	みんなといきいき体操(ト) フリーマシ(ト)	
夜間							
	24(月) 振替休日	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	
午前	もっと健トレ(敬)(終)		やわらかボール(敬)(終)	バランス足腰元気(敬)(終)		土曜日体操教室(敬)	
午後	はじめてマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	みんなといきいき体操(ト) フリーマシ(ト)	筋力アップマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	はじめてマシン(ト)(終) みんなといきいき体操(ト)	筋力アップマシン(ト)(終) みんなといきいき体操(ト)	みんなといきいき体操(ト) フリーマシ(ト)	
夜間							

### みんなといきいき体操

#### 【日時】

月・水・金 15:30~15:45  
火・木・土 13:30~13:45

#### ★ステキな特典★

参加していただいた方には、  
ポイントを差し上げます。

雨の日、土日、祝日は、ポイント2倍!

15ポイントを集めると、2階喫茶より

おいしいプレゼントを差し上げます♪



部屋の表記について

(敬)：敬老室

(ト)：トレーニングルーム

※青字の事業は申し込み不要、黒字の事業は申し込みが必要となります。

※内容に関しまして、急遽変更となる場合がございます。予めご了承ください。

問合せ:三田いきいきプラザ(TEL:03-3452-9421)【1月25日版】