



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(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)
午前		ミ二健30(敬)		腰痛予防改善(ト) バランス足腰(敬) みんなといきいき体操(敬)	体力アップ(敬)	土曜日体操教室(敬) みんなといきいき体操(敬)	
午後		ミ二健30(敬) フリーマシ(ト)	みんなといきいき体操(敬)		ミ二健30(敬) みんなといきいき体操(敬)	秋の男性ヨガ(敬) 膝痛予防改善(敬) フリーマシ(ト)	
夜間							X
	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)
午前	ミ二健30(敬)(終)	ミ二健30(敬)(終)		腰痛予防改善(ト) バランス足腰(敬) みんなといきいき体操(敬)	体力アップ(敬)	臨時休館日	
午後	秋の女性ヨガ(敬)	ミ二健30(敬)(終) フリーマシ(ト)	みんなといきいき体操(敬)		ミ二健30(敬)(終) みんなといきいき体操(敬)		
夜間							X
	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)
午前				腰痛予防改善(ト) バランス足腰(敬) みんなといきいき体操(敬)	体力アップ(敬)	土曜日体操教室(敬) みんなといきいき体操(敬)	
午後	秋の女性ヨガ(敬)(終)	フリーマシ(ト)	みんなといきいき体操(敬)		みんなといきいき体操(敬)	秋の男性ヨガ(敬)(終) 膝痛予防改善(敬) フリーマシ(ト)	
夜間							X
	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)
午前				腰痛予防改善(ト) バランス足腰(敬) みんなといきいき体操(敬)	体力アップ(敬)	土曜日体操教室(敬) みんなといきいき体操(敬)	
午後		フリーマシ(ト)	みんなといきいき体操(敬)		みんなといきいき体操(敬)	膝痛予防改善(敬) フリーマシ(ト)	
夜間							X
	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>部屋の表記について</p> <p>(敬)・・・敬老室</p> <p>(ト)・・・トレーニングルーム</p> </div>		
午前	<div style="background-color: yellow; padding: 10px;"> <p>年末年始休館日</p> <p>12月29日(火)～1月3日(日)</p> </div>						
午後							
夜間							

みんなといきいき体操

毎週 水曜日・金曜日：15:30～15:45

毎週 木曜日・土曜日：11:30～11:45

(DVD放映のみ)

1階敬老室 定員11名

(開始時刻の15分前から1階敬老室にて整理券配布)

※室内履きは必要ございません



土曜日体操教室

毎週 土曜日 10:00～10:40

1階敬老室 定員11名

(9:40～1階敬老室にて参加者名簿に記載にて受付)

自宅で出来る簡単なトレーニングとストレッチを行います。

※室内履きは必要ございません

※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)【11月25日版】