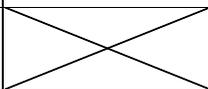
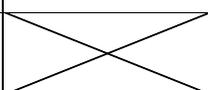
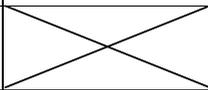
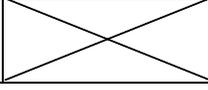




## トレーニングルームのご利用や元気づくり事業のお知らせです。

	月	火	水	木	金	土	日
	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)
午前	ミ二健30(敬) みんなの食と健口(B)	ミ二健30(敬)	やわらかボール体操(敬)	バランス足腰(敬) みんなといきいき体操(敬)		土曜日体操教室(敬) みんなといきいき体操(敬)	
午後	はじめてマシン(ト) 冬の女性ヨガ(敬)	ミ二健30(敬) フリーマシン(ト)	みんなといきいき体操(敬)	はじめてマシン(ト)	ミ二健30(敬) みんなといきいき体操(敬)	膝痛予防改善(敬)(終) 冬の男性ヨガ(敬) フリーマシン(ト)	
夜間							
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)
午前	ミ二健30(敬)(終)	ミ二健30(敬)(終)	やわらかボール体操(敬)	バランス足腰(敬) みんなといきいき体操(敬)		<b>臨時 休館 日</b>	
午後	はじめてマシン(ト) 冬の女性ヨガ(敬)	ミ二健30(敬)(終) フリーマシン(ト)	みんなといきいき体操(敬)	はじめてマシン(ト)	ミ二健30(敬)(終) みんなといきいき体操(敬)		
夜間							
	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土) 春分の日	21(日)
午前	みんなの食と健口(B)(終)		やわらかボール体操(敬)	バランス足腰(敬) みんなといきいき体操(敬)		土曜日体操教室(敬) みんなといきいき体操(敬)	
午後	はじめてマシン(ト) 冬の女性ヨガ(敬)(終)	フリーマシン(ト)	みんなといきいき体操(敬)	はじめてマシン(ト)	みんなといきいき体操(敬)	冬の男性ヨガ(敬)(終) フリーマシン(ト)	
夜間							
	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
午前			やわらかボール体操(敬)(終)	バランス足腰(敬)(終) みんなといきいき体操(敬)		土曜日体操教室(敬) みんなといきいき体操(敬)	
午後	はじめてマシン(ト)	フリーマシン(ト)	みんなといきいき体操(敬)	はじめてマシン(ト)(終)	みんなといきいき体操(敬)	フリーマシン(ト)	
夜間							
	29(月)	30(火)	31(水)	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p><b>部屋の表記について</b></p> <p>(敬)・・・敬老室 (ト)・・・トレーニングルーム (B)・・・集会室B</p> </div>			
午前							
午後		フリーマシン(ト)	みんなといきいき体操(敬)				
夜間							

### 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

### 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

