



2023

9

今月のテーマ

カラダいきいき教室
フレイルチェアエクササイズ
体幹卓球の日
バランス

開始時間	月	火	水	木	金
午前 10:30					1
午後 14:00					
午前 10:30	4 チェア 75分 エクササイズ	5 ヨーガ 90分 (ステップアップ教室)	6	7	8
午後 14:00				卓球 90分 の日	
午前 10:30	11 ソフト 75分 エアロ	12	13	14 カラダ 90分 いきいき	15
午後 14:00					
午前 10:30	18 休み	19 やさしい ヨーガ 90分	20 チェア 75分 エクササイズ	21	22
午後 14:00				カラダ 90分 いきいき	
午前 10:30	25 ソフト 75分 エアロ	26 やさしい ヨーガ 90分	27	28	29
午後 14:00				カラダ 90分 いきいき	

※ 新型コロナウイルス感染症が収束するまでの間、マスク着用でご来所ください。