

健康づくりエ



2

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

ボールエクササイズの日
下肢

開始時間	月	火	水	木	金
午前 10:30	2	3 ヨガ 90分	4	5	6
午後 14:00				ボール 90分 エクササイズ (ミニ筋トレ)	
午前 10:30	9	10	11 休み	12	13
午後 14:00				カラダ 90分 いきいき	ソフト エアロ 75分
午前 10:30	16	17 ヨガ 90分	18	19	20
午後 14:00				カラダ 90分 いきいき	チェア 75分 エクササイズ
午前 10:30	23 休み	24 ヨガ 90分	25	26	27
午後 14:00				カラダ 90分 いきいき	ソフト 75分 エアロ

※ 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。