

R1.8月～9月

日	月	火	水	木	金	土
					16	17
18	19	20	21	22	23	24
				脳と体のトレーニング 原町 10:00～11:30 ④		
25	26	27	28	29	8月30日	8月31日
9月1日	2	3	4	5	6	7
		スローエイジング 10:00～11:30 向原 ⑤		経絡ストレッチ ④ 10:00～11:30 中町		
		筋力向上トレーニング 説明会 14:30～16:00				
8	9	10	11	12	13	14
	まるごと 鷹番 13:30～15:00 ⑦	筋力向上トレーニング ①14:30～16:00 歯科 2期 13:30～15:30 高齢者センター初回		まるごと 鷹番 13:30～15:00終	筋力向上トレーニング ②14:30～16:00	
15						