

## R1.9月～10月

| 日     | 月     | 火  | 水                   | 木                                       | 金  | 土  |
|-------|-------|--|---------------------|---|--|----|
|       | 16    | 17<br>筋力向上トレーニング<br>③14:30～16:00<br>歯科 2期<br>13:30～15:30<br>高齢者センター②                                       | 18                  | 19                                      | 20<br>筋力向上トレーニング<br>④14:30～16:00                             | 21 |
| 22    | 23    | 24<br>筋力向上トレーニング<br>⑤14:30～16:00<br>歯科 2期<br>13:30～15:30<br>高齢者センター③                                       | 25                  | 26<br>脳と体のトレーニング<br>原町<br>10:00～11:30 ⑤ | 27<br>まるごと 向原<br>10:00～11:30 終<br>筋力向上トレーニング<br>⑥14:30～16:00 | 28 |
| 29    | 9月30日 | 10月1日<br>スローエイジング<br>10:00～11:30<br>向原 ⑥<br>歯科 2期<br>13:30～15:30<br>高齢者センター終<br>筋力向上トレーニング<br>⑦14:30～16:00 | 2                   | 3<br>経絡ストレッチ ⑤<br>10:00～11:30<br>中町     | 4<br>筋力向上トレーニング<br>⑧14:30～16:00                              | 5  |
| 10月6日 | 7     | 8<br>筋力向上トレーニング<br>⑨14:30～16:00  | 9<br>PM 南部包括<br>メイク | 10                                      | 11<br>筋力向上トレーニング<br>⑩14:30～16:00                             | 12 |
| 13    | 14    | 15<br>筋力向上トレーニング<br>⑪14:30～16:00   |                     |   |  |    |
|       |       |  |                     |   |  |    |