

R1.10月～11月

日	月	火	水	木	金	土
			10月16日 PM南部包括 ウォーキング	17	18 筋力向上トレーニング ⑫14:30～16:00 歯科 2期 13:30～15:30 歯科会館 初回	19
20	21	22 筋力向上トレーニング ⑫14:30～16:00	23	24 脳と体のトレーニング 原町 10:00～11:30 ⑥	25 筋力向上トレーニング ⑬14:30～16:00 歯科 2期 13:30～15:30 歯科会館 ②	26
27	28	29 筋力向上トレーニング ⑬14:30～16:00	10月30日 PM南部包括 ウォーキング	10月31日	11月1日 筋力向上トレーニング ⑭14:30～16:00 歯科 2期 13:30～15:30 歯科会館 ③	2
3	4	5 スローエイジング 10:00～11:30 向原 ⑦ 筋力向上トレーニング ⑭14:30～16:00	6	7 経絡ストレッチ ⑥ 10:00～11:30 中町	8 筋力向上トレーニング ⑰14:30～16:00 歯科 2期 13:30～15:30 歯科会館 ④終	9
10	11	12 筋力向上トレーニング ⑱14:30～16:00	13	14	筋力向上トレーニング ⑲14:30～16:00	