

## R1.11月～12月

日	月	火	水	木	金	土
						16
17	18	19 筋力向上トレーニング ⑩ 14:30～16:00	20	21	22 筋力向上トレーニング 21 14:30～16:00 栄養 犬島	23
24	25	26 筋力向上トレーニング 22 14:30～16:00	27 歯科 2期 13:30～15:30 東山社会 初回	28 脳と体のトレーニング 原町 10:00～11:30 ⑦	11月29日 筋力向上トレーニング 23 14:30～16:00	11月30日
12月1日	2	3 スローエイジング 10:00～11:30 向原 ⑧	4 歯科 2期 13:30～15:30 東山社会 ②	5 経絡ストレッチ ⑦ 中町 10:00～11:30	6 筋力向上トレーニング 25 14:30～16:00	7
8	9	10 筋力向上トレーニング 26 14:30～16:00	11 歯科 2期 13:30～15:30 東山社会 ③	12	13 筋力向上トレーニング 27 14:30～16:00 <span style="color: red;">終</span>	14
15						