

H30.9月～10月

日	月	火	水	木	金	土
			16 👉 歯科中止 ① 歯科13時入り 北部地区サービス	17	18 ④ 筋トレ 14時入り16まで	19
20	21	22 筋トレ休み	23 東が丘 ② 歯科13時入り 北部地区サービス	24	25 ⑤ 筋トレ 14時入り16まで	26
27	28	29 ⑥ 筋トレ 14時入り16まで	30 ③ 歯科13時入り 北部地区サービス	10月1日	2 ⑦ 筋トレ 14時入り16まで	3
4	5 向原10～11:30 ときめきウォーキング	6 ⑧ 筋トレ 14時入り16まで	7 👉 開始 ④ 歯科13時入り 北部地区サービス	8	9 ⑨ 筋トレ 14時入り16まで	10
11	12	13 ⑩ 筋トレ 14時入り16まで	14 ⑤ まるごと中町 9:30入り～11:30 👉 開始	15		