



日	月	火	水	木	金	土
※「ラジオ体操」・「大人のドリル」 「みんなで楽しく頭の体操」 は自由参加です。						1 ・ラジオ体操 8：45～8：50
2 ・ラジオ体操 8：45～8：50	3 ・ラジオ体操 8：45～8：50 ・ふれあいカレッジ 介護予防運動⑤ 10：15～11：45	4 ・ラジオ体操 8：45～8：50	5 ・ラジオ体操 8：45～8：50	6 ・ラジオ体操 8：45～8：50 ・みんなで楽しく頭の体操 10：15～11：00	7 ・ラジオ体操 8：45～8：50 ・集まれ料理男子 10：15～13：00	8 ・ラジオ体操 8：45～8：50
9 ・ラジオ体操 8：45～8：50	10 ・ラジオ体操 8：45～8：50	11 ・ラジオ体操 8：45～8：50 ・これから始めよう 介護予防運動① 13：30～14：30	12 ・ラジオ体操 8：45～8：50	13 ・ラジオ体操 8：45～8：50 ・みんなで楽しく頭の体操 10：15～11：00 ・やさしい水彩画教室① 10：15～12：00	14 ・ラジオ体操 8：45～8：50 ・のんびりヨガ（秋コース）① 13：30～14：30	15 ・ラジオ体操 8：45～8：50 ・にこにこサロン楽楽 13：30～14：30
16 ・ラジオ体操 8：45～8：50	17 ・ラジオ体操 8：45～8：50 ・ふれあいカレッジ 安全な入浴・温泉について 13：30～15：00 ・嘱託医による健康相談 13：30～14：30	18 ・ラジオ体操 8：45～8：50 ・これから始めよう 介護予防運動② 13：30～14：30	19 ・ラジオ体操 8：45～8：50 ・介護予防啓発事業 谷塚西部地域包括支援センター 14：00～15：30	20 ・ラジオ体操 8：45～8：50 ・みんなで楽しく頭の体操 10：15～11：00 ・やさしい水彩画教室② 10：15～12：00 ・シニア大学まなびあい 13：30～15：00（埼玉古墳群）	21 ・ラジオ体操 8：45～8：50 ・のんびりヨガ（秋コース）② 13：30～14：30	22 ・ラジオ体操 8：45～8：50
23 ・ラジオ体操 8：45～8：50	24 ・ラジオ体操 8：45～8：50 ・ふれあいカレッジ 介護予防運動⑥ 10：15～11：45 ・嘱託医による健康相談 13：30～14：30	25 ・ラジオ体操 8：45～8：50 ・これから始めよう 介護予防運動③ 13：30～14：30	26 ・ラジオ体操 8：45～8：50	27 ・ラジオ体操 8：45～8：50 ・みんなで楽しく頭の体操 10：15～11：00 ・やさしい水彩画教室③ 10：15～12：00	28 ・ラジオ体操 8：45～8：50 ・のんびりヨガ（秋コース）③ 13：30～14：30	29 ・ラジオ体操 8：45～8：50
30 ・ラジオ体操 8：45～8：50	31 ・ラジオ体操 8：45～8：50 ・ふれあいカレッジ 介護予防運動⑦ 10：15～11：45	「健康相談」は当日 時間内にお越しください				