



日	月	火	水	木	金	土
	1 休	2 館	3 日	4 ・ラジオ体操 8:45~8:50 ・ハピネスエクササイズ① 13:30~14:30	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	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 ・ハピネスエクササイズ② 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
14 ・ラジオ体操 8:45~8:50 「健康相談」は当日時間内にお越しください	15 ・ラジオ体操 8:45~8:50 ・嘱託医による健康相談 13:30~14:30 ・にこにこサロン楽楽(茶話会) 13:30~14:30	16 ・ラジオ体操 8:45~8:50	17 ・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 申込	18 ・ラジオ体操 8:45~8:50 ・ハピネスエクササイズ③ 13:30~14:30	19 ・ラジオ体操 8:45~8:50	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
21 ・ラジオ体操 8:45~8:50 	22 ・ラジオ体操 8:45~8:50	23 ・ラジオ体操 8:45~8:50 ・チャンキーニットで 申込 マンドゥバッグを作ろう! 10:15~12:00	24 ・ラジオ体操 8:45~8:50	25 ・ラジオ体操 8:45~8:50 ・ハピネスエクササイズ④ 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
28 ・ラジオ体操 8:45~8:50 「健康相談」は当日時間内にお越しください	29 ・ラジオ体操 8:45~8:50 ・嘱託医による健康相談 13:30~14:30 	30 ・ラジオ体操 8:45~8:50	31 ・ラジオ体操 8:45~8:50	申込 ← 事前申込制です ①谷塚西部地域包括支援センターへ TEL929-0014 ②チャンキーニットでマンドゥバッグを作ろう! 広報ぞうか1/1号掲載 「大人のドリル」を毎週、月曜日に配布しています 「ラジオ体操」「みんなで楽しく頭の体操」「にこにこサロン楽楽」は自由参加です 		