



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 		「いやしの足湯」は 16(金)~22(木)まで 実施します！ 	1 ・ラジオ体操 8：45～8：50 	2 ・ラジオ体操 8：45～8：50 ・みんなでズンパ♪① 13：30～14：15	3 ・ラジオ体操 8：45～8：50 ・みんなで楽しく頭の体操 10：15～11：00	
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	7 ・ラジオ体操 8：45～8：50	8 ・ラジオ体操 8：45～8：50 ・シニア大学まなびあい⑦ (在宅生活を支えるサービス) 13：30～15：00	9 ・ラジオ体操 8：45～8：50 ・みんなでズンパ♪② 13：30～14：15	10 ・ラジオ体操 8：45～8：50 ・みんなで楽しく頭の体操 10：15～11：00
11 ・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 	12 ・ラジオ体操 8：45～8：50 ・嘱託医による健康相談 13：30～14：30 	13 ・ラジオ体操 8：45～8：50	14 ・ラジオ体操 8：45～8：50	15 ・ラジオ体操 8：45～8：50 ・ここにサロン楽楽 13：30～14：30	16 ・ラジオ体操 8：45～8：50 ・みんなでズンパ♪③ 13：30～14：15 ・いやしの足湯 10：00～13：40	17 ・ラジオ体操 8：45～8：50 ・みんなで楽しく頭の体操 10：15～11：00 ・いやしの足湯 10：00～13：40
18 8：45～8：50 ・ジュニア手作り教室 ①10：15～12：00 ②13：30～15：15 ・いやしの足湯 10：00～13：40	19 ・ラジオ体操 8：45～8：50 ・いやしの足湯 10：00～13：40	20 ・ラジオ体操 8：45～8：50 ・いやしの足湯 10：00～13：40	21 ・ラジオ体操 8：45～8：50 ・いやしの足湯 10：00～13：40 ・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	22 ・ラジオ体操 8：45～8：50 ・いやしの足湯 10：00～13：40	23 ・ラジオ体操 8：45～8：50 ・みんなでズンパ♪④ 13：30～14：15	24 ・ラジオ体操 8：45～8：50
25 ・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 	26 ・ラジオ体操 8：45～8：50 ・嘱託医による健康相談 13：30～14：30 	27 ・ラジオ体操 8：45～8：50 	28 ・ラジオ体操 8：45～8：50	29 休	30 館	31 日