

令和6年3月予定表

大久野健康いきいきセンター

電話 (042) 588-7210

日	月	火	水	木	金	土		
		<p>★スクエアステップ講座・椅子トリム体操★ 1回15名までの毎月申込制です(先着順)。 当月の初日(休日は翌月曜日)に翌月分を申込みことができます。 ★転倒骨折予防体操(毎週水・金 14時~)★ 転倒を予防し、毎日元気で過ごしましょう!</p> 				1	2	
						午前	午後	休み
					14:00B 転骨予防体操			
3	4	5	6	7	8	9		
休み	午前	午後	午前	午後	午前	午後		
	 【自由参加】 わなげ開放 温泉営業日	10:00 椅子トリム	14:00 【自由参加】 午後の体操	[サ] 9:00 ハイビスカス	14:00A 転骨予防体操	 13:00【自由】 午後の体操 [サ] 15:00 21ピットアップ 温泉営業日	14:00A 転骨予防体操	休み
10	11	12	13	14	15	16		
休み	午前	午後	午前	午後	午前	午後		
	 【自由参加】 わなげ開放 温泉営業日	10:00 【自由参加】 午前の体操	[サ] 13:15 エクササイズ チームヨーコ	[サ] 9:00 ティアレ	14:00B 転骨予防体操	 13:00【自由】 午後の体操 [サ] 15:00 ほっこりポッチャAC 温泉営業日	14:00B 転骨予防体操	休み
17	18	19	20	21	22	23		
休み	午前	午後	午前	午後	午前	午後		
	 【自由参加】 わなげ開放 温泉営業日	10:00 椅子トリム	14:00 【自由参加】 午後の体操		 10:00 ★スクエア★ ステップ 温泉営業日	13:00【自由】 午後の体操 [サ] 15:00 21ピットアップ	[サ] 9:00 ハイビスカス	14:00A 転骨予防体操
24/31	25	26	27	28	29	30		
休み	午前	午後	午前	午後	午前	午後		
	 【自由参加】 わなげ開放 温泉営業日	10:00 【自由参加】 午前の体操	[サ] 13:15 エクササイズ チームヨーコ	[サ] 9:00 ティアレ	13:00【自由】 午後の体操 [サ] 15:00 ほっこりポッチャAC 温泉営業日			休み