

2022 6月 介護予防事業のご案内

日	月	火	水	木	金	土
			1 ミニ健30 ①10:15 ②11:15	2	3 バランス足腰 10:15	4
				ミニ健30 ①13:30 ②14:30	頭とからだ 14:00	
5	6	7 健康 トレーニング 10:15	8 ミニ健30 ①10:15 ②11:15	9	10 バランス足腰 10:15	11
				ミニ健30 ①13:30 ②14:30	頭とからだ 14:00	
12	13	14 健康 トレーニング 10:15	15 ミニ健30 ①10:15 ②11:15	16	17 バランス足腰 10:15	18
				ミニ健30 ①13:30 ②14:30	頭とからだ 14:00	
19	20	21 健康 トレーニング 10:15	22	23	24 バランス足腰 10:15	25
					頭とからだ 14:00	
26	27	28 健康 トレーニング 10:15	29	30		

● 火曜日

健康トレーニング

①10:15～11:15

● 水曜日

ミニ健30

①10:15～10:45

②11:15～11:45

● 木曜日

ミニ健30

①13:30～14:00

②14:30～15:00

● 金曜日

バランス足腰

10:15～11:15

頭とからだ

14:00～15:00