

# 2022 7月 介護予防事業のご案内

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					バランス足腰 10:15	
					頭とからだ 14:00	
3	4	5	6	7	8	9
		健康 トレーニング 10:15	ミニ健30 ①10:15 ②11:15		バランス足腰 10:15	
				ミニ健30 ①13:30 ②14:30	頭とからだ 14:00	
10	11	12	13	14	15	16
		健康 トレーニング 10:15	ミニ健30 ①10:15 ②11:15		バランス足腰 10:15	
				ミニ健30 ①13:30 ②14:30	頭とからだ 14:00	
17	18	19	20	21	22	23
		健康 トレーニング 10:15	ミニ健30 ①10:15 ②11:15		バランス足腰 10:15	
				ミニ健30 ①13:30 ②14:30	頭とからだ 14:00	
24	25	26	27	28	29	30
		健康 トレーニング 10:15	ミニ健30 ①10:15 ②11:15			
				ミニ健30 ①13:30 ②14:30		
31						

## ● 火曜日

健康トレーニング

① 10:15～11:15

## ● 水曜日

ミニ健30

① 10:15～10:45

② 11:15～11:45

## ● 木曜日

ミニ健30

① 13:30～14:00

② 14:30～15:00

## ● 金曜日

バランス足腰

10:15～11:15

頭とからだ

14:00～15:00