

2022 8月 介護予防事業のご案内

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		健康 トレーニング 10:15	ミニ健30 ①10:15 ②11:15		動きやすい からだづくり 10:15	
				ミニ健30 ①13:30 ②14:30		
7	8	9	10	11	12	13
		健康 トレーニング 10:15	ミニ健30 ①10:15 ②11:15		動きやすい からだづくり 10:15	
14	15	16	17	18	19	20
		健康 トレーニング 10:15	ミニ健30 ①10:15 ②11:15		動きやすい からだづくり 10:15	
				ミニ健30 ①13:30 ②14:30		
21	22	23	24	25	26	27
		健康 トレーニング 10:15	ミニ健30 ①10:15 ②11:15		動きやすい からだづくり 10:15	
				ミニ健30 ①13:30 ②14:30		
28	29	30	31			
			ミニ健30 ①10:15 ②11:15			

- 火曜日**
健康トレーニング
10:15～11:15
- 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**
動きやすいからだづくり
10:15～11:15