

# 令和6年5月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			9:30~11:30 かくしゃく講座 華道 茶道 書道	10:15~10:45 自力で骨盤調整① 10:45~11:15 自力で骨盤調整② 11:00~12:30 のろさんの毎日元気  10:00~12:00 スマホ相談会 13:00~15:00	10:00~ おしりピクス① 10:40~ おしりピクス② 13:30~14:20 リフレッシュ エアロピクス 10:00~12:00 館長何でも相談	10:00~12:00 スマホ相談会 13:00~15:00
5	6	7	8	9	10	11
14:00~15:00 けん玉	休館日	10:30~11:30 リズムでストレッチ 14:30~15:15 理学療法士の健康体操① 11:00~12:00 フラワーアレンジメント 14:00~15:15 はじめてパソコン① 10:00~/13:00 スマホ相談会	10:00~ めりえ広場 11:25~11:55 飯作さんのエアロピクス① 12:00~12:30 飯作さんのエアロピクス② 14:00~15:00 からだケアとリズムでウォーキング	10:00~12:00 スマホ相談会 13:00~15:00	13:00~ おしりピクス③ 13:40~ おしりピクス④ 13:30~ ノスタルジー映画会「いつでも夢を」	10:30~11:30 だれでも筋トレ 13:00~14:00 思い出ソング①  10:00~12:00 スマホ相談会 13:00~15:00
12	13	14	15	16	17	18
13:30~14:30 椅子に座って タップステップ	休館日	14:00~15:15 はじめてパソコン② 14:30~15:15 理学療法士の健康体操②  10:00~12:00 スマホ相談会 13:00~15:00	9:30~11:30 かくしゃく講座 華道 茶道 書道	10:15~11:05 リラックスヨガ① 13:00~14:00 フラダンス 14:30~15:30 思い出ソング② 12:00~12:50 ロコモフラ 10:00~12:00 スマホ相談会 13:00~15:00	10:00~ おしりピクス⑤ 10:40~ おしりピクス⑥	11:00~11:50 楽しく歌おう  10:00~12:00 スマホ相談会 13:00~15:00
19	20	21	22	23	24	25
	休館日	10:30~11:30 ズンバ 13:00~14:00 笑道① 14:10~15:10 笑道②  10:00~12:00 スマホ相談会 13:00~15:00	10:00~ めりえ広場 11:25~11:55 飯作さんのエアロピクス③ 12:00~12:30 飯作さんのエアロピクス④ 14:30~15:15 理学療法士の健康体操③ 14:00~15:15 はじめてパソコン③ 10:30~自由参加 おしゃべり手芸の広場	10:15~11:05 リラックスヨガ②  10:00~12:00 スマホ相談会 13:00~15:00	11:00~11:50 スローエアロピクス 13:00~ おしりピクス⑦ 13:40~ おしりピクス⑧	10:30~11:30 足指トレーニング 13:00~16:30 enjoy!卓球  10:00~12:00 スマホ相談会 13:00~15:00
26	27	28	29	30	31	
13:30~ ノスタルジー映画会 「嵐を呼ぶ男」	休館日	10:00~12:00 仲町!卓球教室 14:30~15:15 理学療法士の健康体操④  10:00~12:00 スマホ相談会 13:00~15:00	10:00~11:00 養生気功 14:00~15:15 はじめてパソコン④	10:15~10:45 椅子でちょっと体操 10:50~11:20 ミニボールエクササイズ  10:00~12:00 スマホ相談会 13:00~15:00	14:00~15:00 ナンプレ	