



2018年6月 あおがきカレンダー



	月	火	水	木	金	土	日		
					1	2	3		
A M	●6月15日(金)10:00~13:00 法律相談 (さくら診療所にて。事前予約制です。)			<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> ※火・木 11時~は 介護予防教室の 対象者も利用されます </div>		10:00~10:30 バランスボール	10:30~11:15(45分) ベリーエクササイズ	定休日	
P M	●6月16日(土)13:00~ 骨密度測定 (おかたに病院にて。予約はいりません。)								
	4	※	5	6	※	7	8	9	10
A M	9:45~ポルドブラ 11:00~健康ミニ講座	10:00~10:40 ソフトストレッチ	9:45~ストレッチヨーガ 10:45~初心者の太極拳	9:45~らくらくエクササイズ 10:30~ゆすりストレッチ	10:00~10:30 バランスボール			定休日	
P M	15:00~15:30 筋力&シェイプアップトレーニング	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> バランスボールはお休 </div>	14:10~15:30 太極拳(中級)						
	11	※	12	13	※	14	15	16	17
A M	9:45~ポルドブラ 11:00~ひめトレ	10:00~10:40 ソフトストレッチ	9:45~ストレッチヨーガ 10:45~初心者の太極拳	9:45~らくらくエクササイズ 10:30~ゆすりストレッチ	10:00~ バランスボール 10:00~無料法律相談	10:30~11:15(45分) ベリーエクササイズ	13:00~おかたに病院 骨密度測定	定休日	
P M	15:00~15:30 筋力&シェイプアップトレーニング	14:15~14:45 バランスボール	14:10~15:30 太極拳(中級)						
	18	※	19	20	※	21	22	23	24
A M	9:45~ポルドブラ 11:00~ひめトレ	10:00~10:40 ソフトストレッチ	9:45~ストレッチヨーガ 10:45~初心者の太極拳	9:45~らくらくエクササイズ 10:30~ゆすりストレッチ	10:00~10:30 バランスボール			定休日	
P M	15:00~15:30 筋力&シェイプアップトレーニング	14:15~14:45 バランスボール	14:10~15:30 太極拳(中級)		15:00~※予約制 尿漏れ改善体操				
	25	※	26	27	※	28	29	30	
A M	9:45~10:30 ポルドブラ	10:00~10:40 ソフトストレッチ	9:45~ストレッチヨーガ 10:45~初心者の太極拳	9:45~らくらくエクササイズ 10:30~ゆすりストレッチ	10:00~10:30 バランスボール				
P M	15:00~15:30 筋力&シェイプアップトレーニング	14:15~14:45 バランスボール	14:10~15:30 太極拳(中級)						

★午前グループエクササイズは各開始時間の15分前から整理券を配布します。午後の配布は14時からの配布です。