



# 2018年9月 あおがきカレンダー



	月	火	水	木	金	土	日
A M							1
P M							2
	●9月 21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。)	●9月15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。)		<b>9月6日(木)は、 「あおがき盆踊り」 を開催します!</b> 	<b>※火・木 11時~は 介護予防教室の 対象者も利用されます</b>		
	3	※ 4	5	※ 6	7	8	9
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	10:30~11:15(45分) ベリーエクササイズ	定休日
P M	15:00~15:30 筋力&シェイプアップトレーニング	15:00~15:30 バランスボール	14:10~15:30 太極拳(中級)				
	10	※ 11	12	※ 13	14	15	16
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	<b>ストレッチヨーガ休み</b> 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	15:00~15:30 バランスボール	14:10~15:30 太極拳(中級)			13:00~おかたに病院 骨密度測定	
	17	※ 18	19	※ 20	21	22	23
A M	<b>定休日</b> 	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	定休日
P M		<b>バランスボールは、 都合によりお休みです</b>	14:10~15:30 太極拳(中級)		<b>15:00~※予約制 尿漏れ改善体操</b>		
	24	※ 25	26	※ 27	28	29	30
A M	<b>定休日</b> 	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 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。