

October

10月

2025

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
28			1 PM 団体利用 13:30~15:30	2 PM 健康センター 介護予防リハビリ教室 13:30~15:00 夜間 団体利用 18:00~19:30	3 AM 健康センター ヨガ教室 10:00~11:00 健康センター インフルエンザ予防接種 11:00~18:00	4
5	6 PM 健康センター フレイル予防講座 17:30~18:30	7 夜間 健康センター ヨガ教室 ※オンライン有 18:00~19:00	8 PM 団体利用 13:30~15:30 PM 健康センター 高血圧と動脈硬化を防ごう！ 教室 19:00~21:00	9 PM 健康センター 介護予防リハビリ教室 13:30~15:00 夜間 団体利用 18:00~19:30	10 AM 健康センター ヨガ教室 10:00~11:00 健康センター インフルエンザ予防接種 11:00~18:00 夜間 団体利用 19:00~20:00	11
12	13 スポーツの日	14 PM 健康センター 若返り体操教室 13:30~15:00 夜間 健康センター ヨガ教室 ※オンライン有 18:00~19:00	15 PM 団体利用 13:30~15:30 夜間 団体利用 18:30~19:30	16 PM 健康センター 介護予防リハビリ教室 13:30~15:00 夜間 団体利用 18:00~19:30	17 AM 健康センター ヨガ教室 10:00~11:00	18
19	20 夜間 団体利用 18:30~20:00	21 夜間 健康センター ヨガ教室 ※オンライン有 18:00~19:00	22 PM 団体利用 13:30~15:30	23 PM 健康センター 介護予防リハビリ教室 13:30~15:00 夜間 団体利用 18:00~19:30	24 AM 健康センター ヨガ教室 10:00~11:00 健康センター インフルエンザ予防接種 11:00~18:00 夜間 団体利用 19:00~20:00	25
26	27 夜間 団体利用 18:30~20:00	28 PM 健康センター 若返り体操教室 13:30~15:00 夜間 健康センター ヨガ教室 ※オンライン有 18:00~19:00	29 PM 団体利用 13:30~15:30	30 PM 健康センター 介護予防リハビリ教室 13:30~15:00 夜間 団体利用 18:00~19:30	31 AM 健康センター ヨガ教室 10:00~11:00 健康センター インフルエンザ予防接種 11:00~18:00	1