November　１１月　2026

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
1	2 AM （空き） PM （空き） PM 団体利用 18：30～20：00	3 文化の日	4 AM （空き） PM 団体利用 13：30～15：30 （空き）	5 AM （空き） PM 健康センター 介護予防リハビリ教室 13：00～15：00 PM 団体利用 18：00～19：30	6 AM 健康センター ヨガ教室 10：00～11：00 PM （空き） （空き）	7
8	9 AM （空き） PM （空き） PM 団体利用 18：30～20：00	10 AM （空き） PM 健康センター 若返り体操教室 13：00～15：00 PM 健康センター ヨガ教室　※オンライン有 18：00～19：00	11 AM （空き） PM 団体利用 13：30～15：30 （空き）	12 AM （空き） PM 健康センター 介護予防リハビリ教室 13：00～15：00 PM 団体利用 18：00～19：30	13 AM 健康センター ヨガ教室 10：00～11：00 PM （空き） PM 団体利用 19：00～20：00	14
15	16 AM （空き） PM （空き） PM 団体利用 18：30～20：00	17 AM （空き） PM （空き） PM 健康センター ヨガ教室　※オンライン有 18：00～19：00	18 AM （空き） PM 団体利用 13：30～15：30 PM 団体利用 18：30～19：30	19 AM （空き） PM 健康センター 介護予防リハビリ教室 13：00～15：00 PM 団体利用 18：00～19：30	20 AM 健康センター ヨガ教室 10：00～11：00 PM （空き） （空き）	21 PM 健康センター 健康講座 腰痛予防・改善講座 13：30～15：30
22	23 勤労感謝の日	24 AM （空き） PM 健康センター 若返り体操教室 13：00～15：00 PM 健康センター ヨガ教室　※オンライン有 18：00～19：00	25 AM （空き） PM 団体利用 13：30～15：30 （空き）	26 AM （空き） PM 健康センター 介護予防リハビリ教室 13：00～15：00 PM 団体利用 18：00～19：30	27 AM （空き） PM （空き） PM 団体利用 19：00～20：00	28
29	30 AM （空き） PM 健康センター 健康講座 腰痛予防・改善講座 13：30～15：30 PM 団体利用 18：30～20：00	1	2	3	4	5