

いくち

のぞき

じんだいじ

活動スケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
1週	10:00~ ① 折り紙の会	10:00~ 19 楽しい椅子ヨガ	10:00~ 13 井口3丁目ラジオ体操 32 きらめきふまねっと				9:00~ 14 井口コミセンラジオ体操
	13:00~ 2 ミニお茶会		13:00~ 3 ぬくぬくカフェ鷹野 13:30~ 20 うごこっと深明会	13:30~ 21 井口5丁目のぞみ体操	13:30~ 22 ちょこっと楽しくうごこう 23 おとのエクササイズ 24 楽しくうごこう井口A/B 26 いのじん体操		
2週		10:00~ 27 井口4丁目体操火曜会	9:00~ 4 コミュニティガーデン 10:00~ 15 サニーステージラジオ体操 30 井口4丁目体操水曜会	10:00~ 5 音楽で若返り		9:00~ 16 井口4丁目ラジオ体操 9:30~ 17 かるーい体操	9:00~ 14 井口コミセンラジオ体操
	13:30~ 33 いきいきボッチャ	13:30~ 28 ツクイサンシャイン うごこっと体操 29 みどり会	13:00~ 31 水仙の会		13:30~ 6 井口4丁目ほのぼのサロン 22 ちょこっと楽しくうごこう 23 おとのエクササイズ 25 楽しくうごこう井口A/B		
3週		10:00~ 19 楽しい椅子ヨガ	10:00~ 13 井口3丁目ラジオ体操 32 きらめきふまねっと				9:00~ 14 井口コミセンラジオ体操
	14:00~ 34 みんなでボッチャ	13:00~ 7 立寄りサロン	13:30~ 20 うごこっと深明会	13:30~ 21 井口5丁目のぞみ体操	13:30~ 22 ちょこっと楽しくうごこう 23 おとのエクササイズ 24 楽しくうごこう井口A/B 26 いのじん体操 14:00~ 8 うたごえ喫茶けやき	13:30~ 9 もぐもぐTime	
4週		10:00~ 18 ラジオ体操と乳幼児の あそびひろば	9:00~ 4 コミュニティガーデン 10:00~ 15 サニーステージラジオ体操 30 井口4丁目体操水曜会	10:00~ 5 音楽で若返り	10:00~ 12 井口2丁目いのじん保健室	9:00~ 16 井口4丁目ラジオ体操 9:30~ 17 かるーい体操	9:00~ 14 井口コミセンラジオ体操
	13:30~ 10 よってらっしゃいにしみたか 11 のぞみサロン & いのじん保健室	13:30~ 28 ツクイサンシャイン うごこっと体操 29 みどり会	13:00~ 31 水仙の会		13:30~ 22 ちょこっと楽しくうごこう 23 大人のエクササイズ 24 楽しくうごこう井口A/B		
5週					13:30~ 22 ちょこっと楽しくうごこう 23 大人のエクササイズ 24 楽しくうごこう井口A/B		9:00~ 14 井口コミセンラジオ体操