

| | 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 23 おとなのエクササイズ 24 楽しくうごこ井口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 いきいきポッチャ | 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丁目ほのほのサロン 22 ちょこっと楽しくうごこ 23 おとなのエクササイズ 24 楽しくうごこ井口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 みんなでポッチャ | 13:00~ ⑦ 井口立寄りサロン | 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 23 おとなのエクササイズ 24 楽しくうごこ井口A/B 26 いのじん体操 14:00~ ⑧ うたごえ喫茶けやき | | |
| 4週 | | 10:00~ 18 ラジオ体操と乳幼児の あそびひろば 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 | 10:00~ 12 井口2丁目のじん保健室 | 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~ ⑨ よってらっしゃいにしみたか ⑩ 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 | 14:00~ 11 みんなでカフェ | 13:30~ 22 ちょこっと楽しくうごこ 23 おとなのエクササイズ 24 楽しくうごこ井口A/B | | |
| 5週 | | | | | 13:30~ 23 おとなのエクササイズ 24 楽しくうごこ井口A/B | | 9:00~ 14 井口コミセンラジオ体操 |