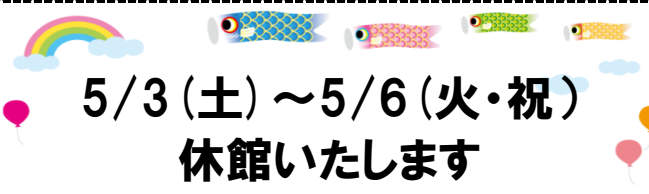




2025年 5月 あおがきカレンダー



	月	火	水	木	金	土	日
	 ●5月16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。) 			1	2	3	4
A M					10:00～10:40 バランスボール	定休日 	
P M							
	 5/3(土)～5/6(火・祝) 休館いたします		7	8	9	10	11
A M			9：30～(サークル) からだバー		バランスボールは お休みとなります		定休日 
P M			11：00～11：30 脳トレ&チェアエクササイズ				
	12	13	14	15	16	17	18
A M	9:45(サークル)ポルドブラ 11:00～健康ミ講座	10：00～(サークル) ソフトストレッチ		10：30～(サークル) メディカルヨガ	10:00～ バランスボール 10:00～無料法律相談		定休日
P M	14：30～15：00 タオルエクササイズ						
	19	20	21	22	23	24	25
A M	9：45～(サークル) ポルドブラ	10：00～(サークル) ソフトストレッチ	9：30～(サークル) からだバー		10:00～10:40 バランスボール		定休日
P M			11：00～11：30 脳トレ&チェアエクササイズ		①14:45～、②15:30～ 骨盤底筋体操		
	26	27	28	29	30	31	
A M	9：45～(サークル) ポルドブラ	10：00～(サークル) ソフトストレッチ			10:00～10:40 バランスボール		
P M	14：30～15：00 タオルエクササイズ						