



2025年9月 あおがきカレンダー



	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
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	10:35~(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~健康ミニ講座		11:00~脳トレ&チェア				
	8	9	10	11	12	13	14
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		バランスボールはお休みとなります		定休日
P M	14:30~15:00 タオルエクササイズ						
	15	16	17	18	19	20	21
A M	定休日 敬老の日 	10:00~(サークル)ソフトストレッチ	10:35~(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~脳トレ&チェア				
	22	23	24	25	26	27	28
A M	9:45~(サークル)ポルドブラ	 定休日	9:30~(サークル)からだバー		10:00~ バランスボール		定休日
P M	14:30~15:00 タオルエクササイズ				10:00~無料法律相談 ①14:45~、②15:30~ 骨盤底筋体操		
	29	30	 <p>●9月26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。)</p> 				
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					
P M							