



2025年10月 あおがきカレンダー



	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
A M	10月17日(金) 10:00～13:00 法律相談【予約制】 (さくら診療所にて)		9:35～(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				
	6	7	8	9	10	11	12
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	11:00～健康ミニ講座 14:30～15:00 タオルエクササイズ						
	13	14	15	16	17	18	19
A M	定休日	10:00～(サークル) ソフトストレッチ	11:00～11:30 脳トレ&チェアエクササイズ		10:00～ バランスボール		定休日
P M					10:00～無料法律相談		
	20	21	22	23	24	25	26
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					①14:45～、②15:30～ 骨盤底筋体操		
	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	9:30～(サークル) からだバー		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						