



2026年 1月 あおがきカレンダー



	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	4
AM	●1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)			年始休業 	☆☆ 年末年始のお知らせ ☆☆ 12月28日(日)～2026年1月4日(日)まで、 年末年始休業とさせていただきます。 1月5日(月)から営業いたします。 	年始休業	定休日
PM							
	5	6	7	8	9	10	11
AM	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	11:00～11:30 脳トレ&チェアエクササイズ	バランスボールは お休みとなります		定休日
PM							
	12	13	14	15	16	17	18
AM	 定休日	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～ バランスボール 10:00～ 無料法律相談		定休日
PM							
	19	20	21	22	23	24	25
AM	9:45(サークル)ポルドブラ 11:00～健康ニ講座	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	11:00～11:30 脳トレ&チェアエクササイズ	10:00～10:40 バランスボール		定休日
PM	14:30～15:00 タオルエクササイズ						
	26	27	28	29	30	31	
AM	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		
PM	14:30～15:00 タオルエクササイズ						