



2026年4月 あおがきカレンダー



	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
A M	 <p>●4月17日(金曜日) 10:00~13:00 法律相談 (さくら診療所にて。事前予約制です。)</p>		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
P M							
	6	7	8	9	10	11	12
A M	9:45(サークル)ポルドブラ 11:00~健康ミニ講座	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		バランスボールは お休みとなります		定休日
P M							
	13	14	15	16	17	18	19
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	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 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						
	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			
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	定休日 				
P M	14:30~15:00 タオルエクササイズ						