



# 2026年 5月 あおがきカレンダー



	月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3
A M		5月15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。)			10:00~10:40 バランスボール		<b>定休日</b>
P M							
	4	5	6	7	8	9	10
A M				<時間変更> 10:00~10:30 脳トレ&チェアエクササイズ	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">             バランスボールは              お休みとなります           </div>		<b>定休日</b>
P M							
<b>5/3(日)~5/6(水・祝) 休館いたします</b>							
	11	12	13	14	15	16	17
A M	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		10:00~ バランスボール 10:00~無料法律相談		<b>定休日</b>
P M	<b>14:30~15:00</b> タオルエクササイズ						
	18	19	20	21	22	23	24
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		<b>定休日</b>
P M					①14:45~、②15:30~ 骨盤底筋体操		
	25	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	9:30~(サークル) からだバー	<時間変更> 10:00~10:30 脳トレ&チェアエクササイズ	10:00~10:40 バランスボール		<b>定休日</b>
P M	<b>14:30~15:00</b> タオルエクササイズ						