



# 2026年 6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	9:30~(サークル)不調改善からだパー	脳トレ&チェアエクササイズはお休みです	10:00~10:40 バランスボール		定休日
P M	11:00~健康ミニ講座						
	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)背骨を整える椅子ヨガ		バランスボール お休みです	午前中は通常営業 午後は休業致します	定休日
P M	14:30~15:00 タオルエクササイズ					さくら診・あおがき合同イベント 健康フェア14:00→16:30	
	15	16	17	18	19	20	21
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)不調改善からだパー		10:00~ バランスボール 10:00~無料法律相談		定休日
P M							
	22	23	24	25	26	27	28
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)背骨を整える椅子ヨガ	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		定休日
P M	14:30~15:00 タオルエクササイズ				①14:45~、②15:30~ 骨盤底筋体操		
	29	30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>6月19日(金) 10:00~13:00 法律相談 さくら診療所にて 事前予約制)</p> </div> <div style="width: 50%; text-align: center;"> <p>6月13日(土)14:00▶16:30 【ストップ!生活習慣病~地域と取り組む健康づくりフェア~] を開催します。みなさん、ぜひ遊びに来てください!</p> </div> </div>				
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							