



2026年9月 あおがきカレンダー



	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6
A M		10:00～(サークル) ソフトストレッチ	9:30～(サークル) 不調改善からだバー	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							
	7	8	9	10	11	12	13
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) 背骨を整える椅子ヨガ		バランスボールは お休みとなります		定休日
P M							
	14	15	16	17	18	19	20
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) 不調改善からだバー		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						
	21	22	23	24	25	26	27
A M	敬老の日 定休日 		定休日 	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					①14:45～、②15:30～ 骨盤底筋体操		
	28	29	30	●9月25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。)			
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) 不調改善からだバー				
P M	14:30～15:00 タオルエクササイズ						