



2026年10月 あおがきカレンダー



	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	4
A M	10月16日(金) 10:00~13:00 法律相談【予約制】 (さくら診療所にて) 			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							
	5	6	7	8	9	10	11
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		バランスボールは お休みとなります		定休日
P M	11:00~健康ニ講座						
	12	13	14	15	16	17	18
A M	定休日 	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~ バランスボール		定休日
P M					10:00~無料法律相談		
	19	20	21	22	23	24	25
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	10:00~10:30 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		
	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) 背骨を整える椅子ヨガ		10:00~10:40 バランスボール		
P M	14:30~15:00 タオルエクササイズ						