

2025年度 5月 介護予防事業のご案内

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
					バランス足腰 10:15～11:45	
				ミ二健30 ①13:30～14:00 ②14:30～15:00	頭とからだ 14:00～15:00	
4	5	6	7	8	9	10
			ミ二健30 ①10:15～10:45 ②11:15～11:45		バランス足腰 10:15～11:45	
				ミ二健30 ①13:30～14:00 ②14:30～15:00	頭とからだ 14:00～15:00	
11	12	13	14	15	16	17
		健康 トレーニング 10:15～11:15	ミ二健30 ①10:15～10:45 ②11:15～11:45		バランス足腰 10:15～11:45	
				ミ二健30 ①13:30～14:00 ②14:30～15:00	頭とからだ 14:00～15:00	
18	19	20	21	22	23	24
		健康 トレーニング 10:15～11:15	ミ二健30 ①10:15～10:45 ②11:15～11:45		バランス足腰 10:15～11:45	
				ミ二健30 ①13:30～14:00 ②14:30～15:00	頭とからだ 14:00～15:00	
25	26	27	28	29	30	31
		健康 トレーニング 10:15～11:15	ミ二健30 ①10:15～10:45 ②11:15～11:45		バランス足腰 10:15～11:45	
				ミ二健30 ①13:30～14:00 ②14:30～15:00	頭とからだ 14:00～15:00	

