

2025年度 9月 介護予防事業のご案内

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
			ミ二健30 ①10:15~10:45 ②11:15~11:45		動きやすいからだ づくり 10:15~11:15	
		食と健口 14:00~15:30	膝痛予防 15:00~16:00	ミ二健30 ①13:30~14:00 ②14:30~15:00		
7	8	9	10	11	12	13
					動きやすいからだ づくり 10:15~11:15	
			膝痛予防 15:00~16:00			
14	15	16	17	18	19	20
					動きやすいからだ づくり 10:15~11:15	
		食と健口 14:00~15:30	膝痛予防 15:00~16:00			
21	22	23	24	25	26	27
					動きやすいからだ づくり 10:15~11:15	
			膝痛予防 15:00~16:00			
28	29	30				
		食と健口 14:00~15:30				

