

運動支援室利用表 9月

| 9月 | 月                                  | 火                                    | 水                                         | 木                                     | 金                                   | 土                                        | 日                               |
|----|------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------|
|    |                                    | 1日                                   | 2日                                        | 3日                                    | 4日                                  | 5日                                       | 6日                              |
| AM |                                    | 10:00-12:00<br>セルフ<br>運動開放<br>(関市)   | 10:00-12:00<br>レモン<br>スクール<br>(岐阜医療)      | 10:00-11:00<br>ステップ<br>エクササイズ<br>(社協) | 10:00-11:15<br>公開講座<br>(岐阜医療)       | 10:00-12:00<br>健康福祉大会<br>リズムウォーク<br>(関市) |                                 |
| PM |                                    | 13:30-14:30<br>シニア体操<br>(社協)         | 13:00-14:00<br>チェアビクス&<br>ロコモ体操<br>(中部学院) | 13:30-15:00<br>ロコトレ講座<br>(社協)         | 13:30-15:00<br>ロコトレ講座<br>(社協)       | 13:00-15:00<br>健康福祉大会<br>モルック体験<br>(関市)  |                                 |
|    | 7日                                 | 8日                                   | 9日                                        | 10日                                   | 11日                                 | 12日                                      | 13日                             |
| AM |                                    | 10:30-11:30<br>バランス<br>ボール<br>(中部学院) | 10:00-12:00<br>レモン<br>スクール<br>(岐阜医療)      | 10:00-11:00<br>ステップ<br>エクササイズ<br>(社協) | 10:00-11:00<br>脳活教室<br>(関市)         | 10:00-12:00<br>セルフ<br>運動開放<br>(関市)       | 10:00-11:00<br>ゆったりヨガ<br>(中部学院) |
| PM |                                    | 13:30-14:30<br>シニア体操<br>(社協)         | 13:00-14:00<br>チェアビクス&<br>ロコモ体操<br>(中部学院) | 13:30-15:00<br>ロコトレ講座<br>(社協)         | 13:30-15:00<br>ロコトレ講座<br>(社協)       | 13:00-16:00<br>セルフ<br>運動開放<br>(関市)       |                                 |
|    | 14日                                | 15日                                  | 16日                                       | 17日                                   | 18日                                 | 19日                                      | 20日                             |
| AM |                                    | 10:00-12:00<br>セルフ<br>運動開放<br>(関市)   | 10:00-12:00<br>レモン<br>スクール<br>(岐阜医療)      | 10:00-11:00<br>ステップ<br>エクササイズ<br>(社協) | 10:00-12:00<br>セルフ<br>運動開放<br>(関市)  | 10:00-12:00<br>セルフ<br>運動開放<br>(関市)       |                                 |
| PM |                                    | 13:30-14:30<br>介護予防教室<br>(社協)        | 13:00-16:00<br>セルフ<br>運動開放<br>(関市)        | 13:30-15:00<br>ロコトレ講座<br>(社協)         | 13:30-15:00<br>ロコトレ講座<br>(社協)       | 13:00-16:00<br>セルフ<br>運動開放<br>(関市)       |                                 |
|    | 21日                                | 22日                                  | 23日                                       | 24日                                   | 25日                                 | 26日                                      | 27日                             |
| AM | 10:00-12:00<br>セルフ<br>運動開放<br>(関市) | 10:00-12:00<br>セルフ<br>運動開放<br>(関市)   | 10:00-12:00<br>レモン<br>スクール<br>(岐阜医療)      | 10:00-12:00<br>セルフ<br>運動開放<br>(関市)    | 9:30-11:30<br>フォークダンス<br>教室<br>(関市) | 10:00-12:00<br>セルフ<br>運動開放<br>(関市)       |                                 |
| PM | 13:00-16:00<br>セルフ<br>運動開放<br>(関市) | 13:00-16:00<br>セルフ<br>運動開放<br>(関市)   | 13:00-16:00<br>セルフ<br>運動開放<br>(関市)        | 13:30-15:00<br>ロコトレ講座<br>(社協)         | 13:30-15:00<br>ロコトレ講座<br>(社協)       | 13:00-16:00<br>セルフ<br>運動開放<br>(関市)       |                                 |
|    | 28日                                | 29日                                  | 30日                                       |                                       |                                     |                                          |                                 |
| AM |                                    | 10:30-11:30<br>バランス<br>ボール<br>(中部学院) | 10:00-12:00<br>レモン<br>スクール<br>(岐阜医療)      |                                       |                                     |                                          |                                 |
| PM |                                    | 13:30-14:30<br>シニア体操<br>(社協)         | 13:00-14:00<br>チェアビクス&<br>ロコモ体操<br>(中部学院) |                                       |                                     |                                          |                                 |