



# ビデオ体操予定表



\*午前：10時～12時  
\*午後：1時～3時

健康増進室

|    | 月曜               | 火曜            | 水曜            | 木曜             | 金曜             | 土曜            | 日曜            |
|----|------------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|
| 午前 |                  | 1<br>いきいき体操1  | 2<br>いきいき体操2  | 3<br>いきいき体操3   | 4<br>ごぼう先生1    | 5<br>ごぼう先生2   | 6<br>たいそうの時間  |
| 午後 |                  | チェアピクス        | NHKテレビ体操      | いきいき体操1        | いきいき体操2        | いきいき体操3       | ごぼう先生1        |
| 午前 | 7<br><b>休館日</b>  | 8<br>ごぼう先生2   | 9<br>たいそうの時間  | 10<br>チェアピクス   | 11<br>NHKテレビ体操 | 12<br>いきいき体操1 | 13<br>いきいき体操2 |
| 午後 |                  | いきいき体操3       | ごぼう先生1        | ごぼう先生2         | たいそうの時間        | チェアピクス        | NHKテレビ体操      |
| 午前 | 14<br><b>休館日</b> | 15<br>いきいき体操1 | 16<br>いきいき体操2 | 17<br>いきいき体操3  | 18<br>ごぼう先生1   | 19<br>ごぼう先生2  | 20<br>たいそうの時間 |
| 午後 |                  | チェアピクス        | NHKテレビ体操      | いきいき体操1        | いきいき体操2        | いきいき体操3       | ごぼう先生1        |
| 午前 | 21<br>ごぼう先生2     | 22<br>たいそうの時間 | 23<br>チェアピクス  | 24<br>NHKテレビ体操 | 25<br>いきいき体操1  | 26<br>いきいき体操2 | 27<br>いきいき体操3 |
| 午後 | ごぼう先生1           | ごぼう先生2        | たいそうの時間       | チェアピクス         | NHKテレビ体操       | いきいき体操1       | いきいき体操2       |
| 午前 | 28<br><b>休館日</b> | 29<br>いきいき体操3 | 30<br>ごぼう先生1  | 31<br>ごぼう先生2   | <b>脱水注意！</b>   |               |               |
| 午後 |                  | たいそうの時間       | チェアピクス        | NHKテレビ体操       |                |               |               |



# ビデオ体操予定表



\*午前：10時～12時  
\*午後：1時～3時

健康増進室

|    | 月曜               | 火曜            | 水曜            | 木曜            | 金曜             | 土曜             | 日曜               |
|----|------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|------------------|
| 午前 |                  |               |               |               | 1<br>いきいき体操1   | 2<br>いきいき体操2   | 3<br>いきいき体操3     |
| 午後 |                  |               |               |               | ごぼう先生1         | ごぼう先生2         | たいそうの時間          |
| 午前 | 4<br><b>休館日</b>  | 5<br>チェアピクス   | 6<br>NHKテレビ体操 | 7<br>いきいき体操1  | 8<br>いきいき体操2   | 9<br>いきいき体操3   | 10<br>ごぼう先生1     |
| 午後 |                  | ごぼう先生2        | たいそうの時間       | チェアピクス        | NHKテレビ体操       | いきいき体操1        | いきいき体操2          |
| 午前 | 11<br>いきいき体操3    | 12<br>ごぼう先生1  | 13<br>ごぼう先生2  | 14<br>たいそうの時間 | 15<br>チェアピクス   | 16<br>NHKテレビ体操 | 17<br>いきいき体操1    |
| 午後 | いきいき体操2          | いきいき体操3       | ごぼう先生1        | ごぼう先生2        | たいそうの時間        | チェアピクス         | NHKテレビ体操         |
| 午前 | 18<br><b>休館日</b> | 19<br>いきいき体操1 | 20<br>いきいき体操2 | 21<br>いきいき体操3 | 22<br>ごぼう先生1   | 23<br>ごぼう先生2   | 24<br>たいそうの時間    |
| 午後 |                  | チェアピクス        | NHKテレビ体操      | いきいき体操1       | いきいき体操2        | いきいき体操3        | ごぼう先生1           |
| 午前 | 25<br><b>休館日</b> | 26<br>ごぼう先生2  | 27<br>たいそうの時間 | 28<br>チェアピクス  | 29<br>NHKテレビ体操 | 30<br>いきいき体操1  | 31<br><b>休館日</b> |
| 午後 |                  | いきいき体操2       | いきいき体操3       | ごぼう先生1        | ごぼう先生2         | たいそうの時間        |                  |