



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

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