



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



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