令和5年10月 長尾ふれあいひろば貸室 スケジュール表

	月			火			水			木			金			土			日		
																			1		
1																					
2																					
調																					
	2			3			4			5			6			7			8		
1		公文式 13:00～17:00		すっきりボディコンディショニング 10:00-11:00	ぽかぽかの会			100才体操 13:00～15:00			公文式 13:00～17:00										
2		公文式 13:00～17:00	公文式 17:00～20:00		折り紙 13:00～15:00			100才体操 13:00～15:00			公文式 13:00～17:00	公文式 17:00～20:00				ちくちく 9:30～11:30					
調								100才体操 13:00～15:00													
	9 （スポーツの日）			10			11			12			13			14			15		
1				すっきりボディコンディショニング 10:00-11:00				100才体操 13:00～15:00			公文式 13:00～17:00	防災・防犯部会 19:00～21:00		お楽しみ会 13:00～17:00		山本おさんぽマルシェ	山本おさんぽマルシェ	山本おさんぽマルシェ			
2					ぽかぽかの会			100才体操 13:00～15:00			公文式 13:00～17:00	公文式 17:00～20:00				山本おさんぽマルシェ	山本おさんぽマルシェ	山本おさんぽマルシェ			
調								100才体操 13:00～15:00								山本おさんぽマルシェ	山本おさんぽマルシェ	山本おさんぽマルシェ			
	16			17			18			19			20			21			22		
1	ソフトソフトエアロビクス 9:30～10:30	公文式 13:00～17:00		すっきりボディコンディショニング 10:00-11:00	お楽しみ会 13:00～17:00			100才体操 13:00～15:00			地域ふれあいの会 14:00～										
2		公文式 13:00～17:00	公文式 17:00～20:00		ぽかぽかの会			100才体操 13:00～15:00			公文式 13:00～17:00	公文式 17:00～20:00									
調								100才体操 13:00～15:00													
	23			24			25			26			27			28			29		
1	ソフトソフトエアロビクス 9:30～10:30	公文式 13:00～17:00		すっきりボディコンディショニング 10:00-11:00				100才体操 13:00～15:00			公文式 13:00～17:00			お楽しみ会 13:00～17:00							
2		公文式 13:00～17:00	公文式 17:00～20:00		ぽかぽかの会	広報部会 19:00～21:00		100才体操 13:00～15:00			公文式 13:00～17:00	公文式 17:00～20:00		バリアフリーサロン 13:30～16:00							
調								100才体操 13:00～15:00													
	30			31																	
1		公文式 13:00～17:00																			
2		公文式 13:00～17:00	公文式 17:00～20:00		ぽかぽかの会																
調																					