

1 令和8年4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				2				3				4				5				
1									100才体操								お楽しみ会											
									13:00～15:00								13:00～17:00											
2									100才体操											ちくちく								
									13:00～15:00											9:30～11:30								
調									100才体操																			
									13:00～15:00																			
6				7				8				9				10				11				12				
1	ベビー マッサージ			すっきりボディ コンディショニング	ぽかぽかの会				100才体操							お楽しみ会	防災・防犯 部会											
	9:00～13:00			10:00～11:00	13:30～15:30				13:00～15:00							13:00～17:00	19:00～21:00											
2		公文式	公文式	すっきりボディ コンディショニング	折り紙				100才体操			公文式	公文式															
		13:00～17:00	17:00～20:00	10:00～11:00					13:00～15:00			13:00～17:00	17:00～20:00															
調									100才体操																			
									13:00～15:00																			
13				14				15				16				17				18				19				
1	リズム&スト レッチ			すっきりボディ コンディショニング					100才体操			地域ふれあ いの会			ひよっこ組さん				パパとベビーの マッサージ									
	9:30～10:30			10:00～11:00					13:00～15:00			14:00～			9:00～13:00				9:00～13:00									
2	リズム&スト レッチ	公文式	公文式	すっきりボディ コンディショニング	ぽかぽかの会				100才体操			公文式	公文式															
	9:30～10:30	13:00～17:00	17:00～20:00	10:00～11:00	13:30～15:30				13:00～15:00			13:00～17:00	17:00～20:00															
調									100才体操																			
									13:00～15:00																			
20				21				22				23				24				25				26				
1	ママとベビー のストレッチ			すっきりボディ コンディショニング	お楽しみ会	役員会			100才体操							お楽しみ会									マリンハイツ 管理組合			
	9:00～13:00			10:00～11:00		19:00～21:00			13:00～15:00							13:00～17:00												
2		公文式	公文式	すっきりボディ コンディショニング	ぽかぽかの会	役員会			100才体操			公文式	公文式			ハリアリー サロン									マリンハイツ 管理組合			
		13:00～17:00	17:00～20:00	10:00～11:00	13:30～15:30	19:00～21:00			13:00～15:00			13:00～17:00	17:00～20:00			13:30～16:00												
調									100才体操																			
									13:00～15:00																			
27				28				29 昭和の日																				