

# 令和8年8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					
1																								
2																								
調																								
	3			4			5			6			7			8			9					
1				すっきりホテ 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										
				10:00~11:00	13:30~15:30			13:00~15:00						13:00~17:00										
2		公文式	公文式	すっきりホテ ィ コンディショニング				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																
	10			11 山の日			12			13			14			15			16					
1	リズム& ストレッチ							100才体操						お楽しみ会										
	9:30~10:30							13:00~15:00						13:00~17:00										
2	リズム& ストレッチ				ぽかぽかの 会			100才体操																
	9:30~10:30				13:30~15:30			13:00~15:00																
調								100才体操																
								13:00~15:00																
	17			18			19			20			21			22			23					
1				すっきりホテ ィ コンディショニング	お楽しみ会	役員会		100才体操			地域ふれあ いの会													
				10:00~11:00	13:00~17:00			13:00~15:00																
2		公文式	公文式	すっきりホテ ィ コンディショニング	ぽかぽかの 会	役員会		100才体操			交流の場	公文式	公文式											
		13:00~17:00	17:00~20:00	10:00~11:00	13:30~15:30			13:00~15:00			9:00~12:00	13:00~17:00	17:00~20:00											
調								100才体操																
								13:00~15:00																
	24			25			26			27			28			29			30					
1	リズム& ストレッチ			すっきりホテ ィ コンディショニング				100才体操						お楽しみ会										
	9:30~10:30			10:00~11:00				13:00~15:00						13:00~17:00										
2	リズム& ストレッチ	公文式	公文式	すっきりホテ 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		お楽しみ会										
	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		13:00~17:00										
調								100才体操																
								13:00~15:00																
	31																							
1																								
2		公文式	公文式																					
		13:00~17:00	17:00~20:00																					
調																								