

	月			火			水			木			金			土			日					
							1			2			3			4			5					
1								100才体操		おかめ組さん体操会			ぽかにこ	お楽しみ会	長尾南地区委員会			長尾タイガース						
								13:00～15:00		9:00～13:00			10:00～12:00	13:00～17:00	19:00～21:00			17:00～20:00						
2								100才体操			公文式	公文式			長尾南地区委員会	ちくちく			こどもかきかた教室					
								13:00～15:00			13:00～17:00	17:00～20:00			19:00～21:00	9:30～11:30			9:30～12:30					
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			さふらん会		ぽかにこ	お楽しみ会	防災・防犯 部会	つながるひろば								
	9:00～13:00			10:00～11:00	13:30～15:30			13:00～15:00			13:30～15:00		10:00～12:00	13:00～17:00	19:00～21:00	9:00～13:00								
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				つながるひろば	みのり工場							
		13:00～17:00	17:00～20:00	10:00～11:00	13:00～15:00			13:00～15:00			13:00～17:00	17:00～20:00				9:00～13:00	13:00～17:00							
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		長尾小地区 委員会	地域ふれあ いの会		ひよっとこ組 さん											
	9:30～10:30			10:00～11:00				13:00～15:00		9:00～12:00	14:00～		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	ひだまりサロ ン		100才体操		交流の場	公文式	公文式				こどもかきかた 教室								
	9:30～10:30	13:00～17:00	17:00～20:00	10:00～11:00	13:30～15:30	10:00～12:00	13:00～15:00			9:00～12:00	13:00～17:00	17:00～20:00				9:30～12:30								
調								100才体操																
								13:00～15:00																
	20 海の日			21			22			23			24			25			26					
1				すっきりボディ コンディショニング	お楽しみ会	役員会	ママとベビー のストレッチ	100才体操		宝塚 エアロビクス	さふらん会			お楽しみ会							長尾タイガース			
				10:00～11:00	13:00～17:00	19:00～21:00	9:00～13:00	13:00～15:00		9:00～13:00	13:30～15:00			13:00～17:00							17:00～21:00			
2				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		バリアフリー サロン	藤江様			こどもかきかた 教室	みのり工場	長尾タイガース				
				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	17:00～21:00			9:30～12:30	13:00～17:00	17:00～21:00				
調								100才体操													長尾タイガース			
								13:00～15:00													17:00～21:00			
	27			28			29			30			31											
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						お楽しみ会										