

9月

2025 年

事務局連絡先が変わりました！

電話番号 0480-31-9168

メールアドレス hisc.kazo@gmail.com



筋トレ広場

11:00～12:00

体育館 1 階トレーニング場

いきいき健康体操

11:00～12:00

体育館 3 階小アリーナ

わいわいボッチャ

17:30～19:00

本館棟ラウンジ

みんなのダンス教室

①13:15～14:15 (小学生)

②14:45～15:45 (中学生以上)

体育館 3 階多目的ホール

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
1	2	3	4	5	6	7
	筋トレ広場		いきいき体操	筋トレ広場 わいわいボッチャ	みんなのダンス教室 ①こどもクラス ②おとなクラス	
8	9	10	11	12	13	14
	筋トレ広場		いきいき体操	筋トレ広場 わいわいボッチャ		
15	16	17	18	19	20	21
	筋トレ広場		いきいき体操	筋トレ広場 わいわいボッチャ		
22	23	24	25	26	27	28
	筋トレ広場		いきいき体操	筋トレ広場 わいわいボッチャ	みんなのダンス教室 ①こどもクラス ②おとなクラス	
29	30					
	筋トレ広場					