



大久野健康いきいきセンター

電話 (042) 588-7210

日	月		火		水		木		金		土
～スクエアステップのご紹介～ みんなで楽しく！考えながら歩くことで、 転倒予防や認知機能、身体機能の向上を 目的とした介護予防にあったエクササイズ。 まずは一度体験してみませんか。当日参加もOKです！！ 					1		2		3		4
					午前	午後	午前	午後	午前	午後	休み
					[サ] 9:00 ハイビスカス	14:00 転骨予防体操	11:00 【自由参加】 午前の体操	14:00 転骨予防体操 [サ] 15:30 21ピットアップ		14:00 転骨予防体操	
							温泉営業日				
5	6		7		8		9		10		11
休み	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	休み
	[サ] 10:00 アグレ		★10:00★ 椅子トリム	14:00 【自由参加】 午後の体操	[サ] 9:00 ティアレ	14:00 転骨予防体操	11:00 【自由参加】 午前の体操	14:00 転骨予防体操 [サ] 15:30 ほっこりポッチャAC		14:00 転骨予防体操	
	温泉営業日						温泉営業日				
12	13		14		15		16		17		18
休み	スポーツの日		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	休み
			10:00 【自由参加】 午前の体操	[サ] 13:15 エクササイズ チームヨーコ	[サ] 9:00 ハイビスカス	14:00 転骨予防体操	★10:00★ スクエア ステップ	14:00 転骨予防体操 [サ] 15:30 21ピットアップ		14:00 転骨予防体操	
							温泉営業日				
19	20		21		22		23		24		25
休み	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	休み
	[サ] 10:00 アグレ		★10:00★ 椅子トリム	14:00 【自由参加】 午後の体操	[サ] 9:00 ティアレ	14:00 転骨予防体操	11:00 【自由参加】 午前の体操	14:00 転骨予防体操 [サ] 15:30 ほっこりポッチャAC		14:00 転骨予防体操	
	温泉営業日						温泉営業日				
26	27		28		29		30		31		
休み	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
			10:00 【自由参加】 午前の体操	[サ] 13:15 エクササイズ チームヨーコ		14:00 転骨予防体操	11:00 【自由参加】 午前の体操	14:00 転骨予防体操		14:00 転骨予防体操	
	温泉営業日						温泉営業日				