



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
1週	10:00~ 1 折り紙の会	10:00~ 19 楽しい椅子ヨガ	10:00~ 13 井口3丁目ラジオ体操 33 きらめきふまねっと				9:00~ 14 井口コミセンラジオ体操
	13:00~ 2 ミニお茶会	13:30~ 20 生きる体操	13:00~ 3 ぬくぬくカフェ鷹野 21 うごこっと深明会	13:30~ 22 井口5丁目のぞみ体操	13:30~ 23 ちょこっと楽しくうごこ 24 おとなのエクササイズ 25 楽しくうごこ井口A/B 27 いのじん体操		
2週		10:00~ 28 井口4丁目体操火曜会	9:00~ 4 コミュニティガーデン 10:00~ 15 サニーステージラジオ体操 31 井口4丁目体操水曜会	10:00~ 5 音楽で若返り		9:00~ 16 井口4丁目ラジオ体操 9:30~ 17 かるーい体操	9:00~ 14 井口コミセンラジオ体操
	13:30~ 34 いきいきポッチャ	13:30~ 20 生きる体操 ツクイサンシャイン うごこっと体操 30 みどり会	13:00~ 32 水仙の会		13:30~ 6 井口4丁目ほのぼのサロン 23 ちょこっと楽しくうごこ 24 おとなのエクササイズ 25 楽しくうごこ井口A/B		
3週		10:00~ 19 楽しい椅子ヨガ	10:00~ 13 井口3丁目ラジオ体操 33 きらめきふまねっと				9:00~ 14 井口コミセンラジオ体操
	14:00~ 35 みんなでポッチャ	13:00~ 7 立寄りサロン 13:30~ 20 生きる体操	13:30~ 21 うごこっと深明会	13:30~ 22 井口5丁目のぞみ体操	13:30~ 23 ちょこっと楽しくうごこ 24 おとなのエクササイズ 25 楽しくうごこ井口A/B 27 いのじん体操 14:00~ 8 うたごえ喫茶けやき	13:30~ 9 もぐもぐTime	
4週		10:00~ 18 ラジオ体操と乳幼児の あそびひろば 28 井口4丁目体操火曜会	9:00~ 4 コミュニティガーデン 10:00~ 15 サニーステージラジオ体操 31 井口4丁目体操水曜会	10:00~ 5 音楽で若返り	10:00~ 12 井口2丁目いのじん保健室	9:00~ 16 井口4丁目ラジオ体操 9:30~ 17 かるーい体操	9:00~ 14 井口コミセンラジオ体操
	13:30~ 10 よってらっしやいにしみたか 11 のぞみサロン& いのじん保健室	13:30~ 20 生きる体操 ツクイサンシャイン うごこっと体操 30 みどり会	13:00~ 32 水仙の会		13:30~ 23 ちょこっと楽しくうごこ 24 大人のエクササイズ 25 楽しくうごこ井口A/B		
5週							9:00~ 14 井口コミセンラジオ体操
					13:30~ 23 ちょこっと楽しくうごこ 24 大人のエクササイズ 25 楽しくうごこ井口A/B		