

2026年度 7月 介護予防事業のご案内

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			ミニ健30 ①10:15~10:45 ②11:15~11:45	低栄養・生活習慣 改善教室 10:00~11:00	足腰元気講座 10:15~11:45	
				ミニ健30 ①13:30~14:00 ②14:30~15:00	頭とからだ 14:00~15:00	
5	6	7	8	9	10	11
		健康 トレーニング 10:15~11:15	ミニ健30 ①10:15~10:45 ②11:15~11:45	低栄養・生活習慣 改善教室 10:00~11:00	足腰元気講座 10:15~11:45	
				ミニ健30 ①13:30~14:00 ②14:30~15:00	頭とからだ 14:00~15:00	
12	13	14	15	16	17	18
		健康 トレーニング 10:15~11:15	ミニ健30 ①10:15~10:45 ②11:15~11:45	低栄養・生活習慣 改善教室 10:00~11:00	足腰元気講座 10:15~11:45	
				ミニ健30 ①13:30~14:00 ②14:30~15:00	頭とからだ 14:00~15:00	
19	20	21	22	23	24	25
		健康 トレーニング 10:15~11:15	ミニ健30 ①10:15~10:45 ②11:15~11:45	低栄養・生活習慣 改善教室 10:00~11:00		
				ミニ健30 ①13:30~14:00 ②14:30~15:00		
26	27	28	29	30	31	
		健康 トレーニング 10:15~11:15	ミニ健30 ①10:15~10:45 ②11:15~11:45	低栄養・生活習慣 改善教室 10:00~11:00		
				ミニ健30 ①13:30~14:00 ②14:30~15:00		

