



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		健康体操 A、B、C わなげタイム 10:30～11:30 パワトレ 10:30～ 14:00～	健康体操 A、B、C 町トレ(萩の花) 10:00～11:15 麻雀同好会 13:00～15:50	健康体操 A、B 健康太極拳 10:00～11:40 町トレ(ハイビスカス) 13:00～14:15	健康体操 A、B、C 町トレ(けやき会) 10:00～11:15 パワトレ 10:30～ 14:00～	健康体操 A、C わなげタイム 10:30～11:30 麻雀同好会 13:00～15:50
6	7	8	9	10	11	12
休館日	健康体操 A、B、C ボール体操教室 10:00～11:30	健康体操 A、B、C わなげタイム 10:30～11:30 パワトレ 10:30～ 14:00～	健康体操 A、B、C 町トレ(萩の花) 10:00～11:15 麻雀同好会 13:00～15:50	健康体操 A、B リズム体操 10:00～11:30 町トレ(ハイビスカス) 13:00～14:15	健康体操 A、B、C スマホ相談室 9:00～12:20 町トレ(けやき会) 10:00～11:15 パワトレ 10:30～ 14:00～	健康体操 A、C 踊り教室 10:00～12:00 わなげタイム 10:30～11:30 麻雀同好会 13:00～15:50
13	14	15	16	17	18	19
休館日	健康体操 A、B、C 書道教室 10:00～11:30	健康体操 A、B、C わなげタイム 10:30～11:30 パワトレ 10:30～ 14:00～	健康体操 A、B、C 町トレ(萩の花) 10:00～10:30 麻雀同好会 13:00～15:50 健康講座 ①10:40～11:15 ②14:05～14:40	健康体操 A、B 健康太極拳 10:00～11:40 町トレ(ハイビスカス) 13:00～14:15	健康体操 A、B、C 町トレ(けやき会) 10:00～11:15 パワトレ 10:30～ 14:00～	健康体操 A、C わなげタイム 10:30～11:30 麻雀同好会 13:00～15:50
20	21	22	23	24	25	26
休館日	健康体操 A、B、C ボール体操教室 10:00～11:30	健康体操 A、B、C わなげタイム 10:30～11:30 パワトレ 10:30～ 14:00～	健康体操 A、B、C 町トレ(萩の花) 10:00～11:15 麻雀同好会 13:00～15:50	健康体操 A、B リズム体操 10:00～11:30 町トレ(ハイビスカス) 13:00～14:15	健康体操 A、B、C スマホ相談室 9:00～12:20 町トレ(けやき会) 10:00～11:15 パワトレ 10:30～ 14:00～	健康体操 A、C 踊り教室 10:00～12:00 わなげタイム 10:30～11:30 麻雀同好会 13:00～15:50
27	28	29	30	☆健康体操A(9:15～)は毎日、健康体操B(9:45～)は月～金曜日に実施します 健康体操C(13:15～)は、月、火、水、金、土曜日に行います。 ☆踏台昇降(カラオケステップ)は、健康体操の後に行います。 ☆カラオケは、毎日14:15～15:45に、先着順で18曲(1人最多4曲まで)です。 ただし16日(水)は、講座終了後から15時45分までです。 ☆囲碁・将棋は、毎日13:00～15:45 3組までです(事前予約可)。		
休館日	健康体操 A、B、C 書道教室 10:00～11:30	休館日 (昭和の日)	健康体操 A、B、C 町トレ(萩の花) 10:00～11:15 麻雀同好会 13:00～15:50			

※ 利用者の皆様には、引き続き、感染症への備えとして、手洗い、検温などにご協力をお願いいたします。

※ 堺市民センターの改修工事に伴い、騒音等によりご不便をおかけします。