

# あるかざる週間予定表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10:00		ネット手芸サークル (2階エレベーター前) 			
10:30			園芸サークル (あばんてY) 		園芸サークル (あばんてY) 
11:30	手組み体操 (あばんて)	ラジオ体操 (あばんてY) 	男のストレッチクラブ (あばんて) 	手組み体操 (あばんて)	
11:50	口腔体操 (あばんてA)	口腔体操 (あばんてA)	口腔体操 (あばんてA)	口腔体操 (あばんてA)	口腔体操 (あばんてA)
13:20	転倒予防体操 (あばんて) 若返り体操 (1階廊下)	転倒予防体操 (あばんて) 若返り体操 (1階廊下)	転倒予防体操 (あばんて) 若返り体操 (1階廊下)	転倒予防体操 (あばんて) 若返り体操 (1階廊下)	転倒予防体操 (あばんて) 若返り体操 (1階廊下)
13:30	集団レクリエーション (あばんて)  ネット手芸サークル (あばんてY)	集団レクリエーション (あばんて) 	集団レクリエーション (あばんて) 	集団レクリエーション (あばんて)	集団レクリエーション (あばんて)
14:00		ネット手芸サークル (あばんてA)  革細工サークル (2階エレベーター前)	歌の会 (14:15~) (1階ロビー)  ネット手芸サークル (あばんてS)	ネット手芸サークル (あばんてA)  タオル体操 (14:30~) (1階ロビー) 	歌の会 (あばんてS)   ネット手芸サークル (くろわっさん) 
15:30	ユニット体操 (1階えとわーる) (2階めておーる)	ユニット体操 (1階えとわーる) (2階めておーる)	ユニット体操 (1階えとわーる) (2階めておーる)	ユニット体操 (1階えとわーる) (2階めておーる)	ユニット体操 (1階えとわーる) (2階めておーる) 
16:00	個別練習 (あばんて) 	個別練習 (あばんて)	個別練習 (あばんて) 	個別練習 (あばんて)	個別練習 (あばんて)