

令和7年

月間スケジュール(12 月度)



パワーリハビリとは・・・

ドクターの指示のもと、専門の機械を使って筋力をつけるものです
高齢者でも簡単に使用できます。転ばない生活を目指しましょう！

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	バー体操 パワーリハビリ カラオケ	バー体操 パワーリハビリ カラオケ	バー体操 パワーリハビリ カラオケ		バー体操 パワーリハビリ カラオケ	バー体操 パワーリハビリ ピアノで歌おう
7	8	9	10	11	12	13
	バー体操 パワーリハビリ カラオケ	バー体操 パワーリハビリ カラオケ	バー体操 パワーリハビリ 習字で能トレ		バー体操 パワーリハビリ カラオケ	バー体操 パワーリハビリ カラオケ
14	15	16	17	18	19	20
	バー体操 パワーリハビリ カラオケ	バー体操 パワーリハビリ 習字で能トレ	バー体操 パワーリハビリ カラオケ		バー体操 パワーリハビリ カラオケ	バー体操 パワーリハビリ カラオケ
21	22	23	24	25	26	27
	バー体操 パワーリハビリ カラオケ	バー体操 パワーリハビリ ピアノで歌おう	バー体操 パワーリハビリ カラオケ		バー体操 パワーリハビリ カラオケ	バー体操 パワーリハビリ カラオケ
28	29	30	31			

※12 月はバーを使った体操です

※日曜日、木曜日、祝日はお休みです

※年末年始のお休み: 令和7年12月28日(日)～令和8年1月4日(日)