

## **☆10月** みんな、おいでえ



**OCTOBER** 令和7年

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
				お茶の間サークル 9:30~11:30	パソコンで遊ぼう 10:00~11:00	友引
			スローエアロビック 10:00~11:00		健やか太極拳 ( <sup>1</sup> 初心者) 10:30~12:00	
5	6	7	8 ぶらぶら体操@日置 9:30~10:30	9	10	11
先負	仏滅	<b>ぶらぶら体操</b> 9:30~10:00	ぶらぶら体操@養老 11:00~12:00	<b>お茶の間サークル</b> 9:30~11:30	仏滅	先負
		<b>健やか太極拳</b> 10:30~12:00	スローエアロビック 10:00~11:00		健やか太極拳( <sup>1</sup> 初心者) 10:30~12:00	
12	<b>13</b> スポーツの日	14	15	16	17	18
仏滅	大安	<b>ぶらぶら体操</b> 9:30~10:00		<b>お茶の間サークル</b> 9:30~11:30	仏滅	仏滅
		<b>健やか太極拳</b> 10:30~12:00	スローエアロビック 10:00~11:00		健やか太極拳( <b>貸</b> 初心者) 10:30~12:00	
19	20	21	22 ぶらぶら体操@日置 9:30~10:30	23	24	25
大安	赤口	<b>ぶらぶら体操</b> 9:30~10:00	ぶらぶら体操@養老 11:00~12:00	<b>お茶の間サークル</b> 9:30~11:30	<b>ちょこボラ</b> 10:00∼11:30	先勝
		<b>健やか太極拳</b> 10:30~12:00	スローエアロビック 10:00~11:00		健やか太極拳( <b>り</b> 初心者) 10:30~12:00	
26	27	28	29	30	31	
友引	先負	<b>ぶらぶら体操</b> 9:30~10:00		<b>お茶の間サークル</b> 9:30~11:30	仏滅	
		<b>健やか太極拳</b> 10:30~12:00	スローエアロビック 10:00∼11:00		健やか太極拳(√初心者) 10:30~12:00	



◎「パソコンであそぼう」要予約

※その他は予約不要・参加費無料

◎健やか太極拳「海風」 参加費

500円

◎「スローエアロビック」

参加費 500円

お問合せは宮津市社会福祉協議会 22-2090 まで