



日	月	火	水	木	金	土
2026 				1	2	3
頭と体のリフレッシュ教室は1月はお休みとなります。						
4	5	6 木屋小 元気アップ体操	7 アイケア 元気サロン	8	9 太間 元気アップ体操	10
11	12	13 ひかり 体操教室	14 池北 元気アップ体操	15	16 サンハイツ 元気アップ体操	17
18	19	20 木屋小 元気アップ体操	21 アイケア 元気サロン	22	23 太間 元気アップ体操	24
25	26	27	28 アプコル 健康塾 池北 元気アップ体操	29	30	31