

いきいき 100 歳体操「上原かやのき会」

2020 年度実施日程票

日時：2020 年 4 月 1 日～2021 年 3 月 31 日 毎週月曜日

場所：可部南集会所

参加者：だれでも参加できます。

- * 開錠・開設：9 時 30 分、体操開始：10 時、終了 11 時頃 閉設 11 時 10 分頃.
- * はじめて参加される方は 10 時前に来て登録をしてください。参加料は無料です
- * 水分補給の為に飲み物は持参してください。

月	4					5 月				
月曜日	第 1	第 2	第 3	第 4	第 5	第 1	第 2	第 3	第 4	第 5
日	6	13	20	27		4	11	18	25	
担当 G	二電	上女	慈①	慈②		二電	上女	慈①	慈②	

	6 月					7 月				
月曜日	第 1	第 2	第 3	第 4	第 5	第 1	第 2	第 3	第 4	第 5
日	1	8	15	22	29	6	13	20	27	
担当 G	二電	上女	慈①	慈②	二電	上女	慈①	慈②	二電	

	8 月					9 月				
月曜日	第 1	第 2	第 3	第 4	第 5	第 1	第 2	第 3	第 4	第 5
日	3	10	17	24	31	7	14	21	28	
担当 G	上女	慈①		慈②	二電	上女	慈①	慈②	二電	

	10 月					11 月				
月曜日	第 1	第 2	第 3	第 4	第 5	第 1	第 2	第 3	第 4	第 5
日	5	12	19	26		2	9	16	23	30
担当 G	上女	慈①	慈②	二電		上女	慈①	慈②	二電	上女

	12 月					2021 年 1 月				
月曜日	第 1	第 2	第 3	第 4	第 5	第 1	第 2	第 3	第 4	第 5
日	7	14	21	28		4	11	18	25	
担当 G	慈①	慈②	二電				上女	慈①	慈②	

	2 月					3 月				
月曜日	第 1	第 2	第 3	第 4	第 5	第 1	第 2	第 3	第 4	第 5
日	1	8	15	22		1	8	15	22	29
担当 G	二電	上女	慈①	慈②		二電	上女	慈①	慈②	二電

略称	上女：上原女性会 G、	二電：上原二区自治会&上原電々自治会 G
	慈①：上原第一慈光会 G	慈②：上原第一慈光会 G

2020 年度 いきいき 100 歳体操

(目指そう「いつまでも元気に！」)

*サロン名 : 上原かやのき会

*場所 : 可部南集会所 (可部東 2-23-3)

*実施日 : 下記の予定表

*その他

- ① どなたでも参加できます。なお、初めての方は、10 時までに
来られて、登録 (住所、氏名、連絡先等) をお願いします
- ③ 参加費は原則、無料です。
- ④ 飲み物は持参してください。
- ⑤ 質問がある場合は、老人会或いは女性会等にお聞きください。

2020 年度実施予定日

毎週 月曜日 10 時～11 時 (開設 : 9 時 30 分ごろ 閉設 : 11 時 15 分ごろ)					
2020 年 04 月	6 日	13 日	20 日	27 日	
05 月	4 日	11 日	18 日	25 日	
06 月	1 日	8 日	15 日	22 日	29 日
07 月	6 日	13 日	20 日	27 日	
08 月	3 日	10 日	17 日	24 日	31 日
09 月	7 日	14 日	21 日	28 日	
10 月	5 日	12 日	19 日	26 日	
11 月	2 日	9 日	16 日	23 日	30 日
12 月	7 日	14 日	21 日	28	
2021 年 01 月	4	11 日	18 日	25 日	
02 月	1 日	8 日	15 日	22 日	
03 月	1 日	8 日	15 日	22 日	29 日

2020 年度 いきいき 100 歳体操 日程表

上原かやのき会（可部南集会所）

- * どなたでも参加できます。なお、初めての方は、10 時までに来られて、登録（住所、氏名、連絡先等）をお願いします
- * 参加費は原則、無料です。 * 飲み物は持参してください。

毎週 月曜日 10 時～11 時 (開設：9 時 30 分ごろ 閉設：11 時 15 分ごろ)					
2020 年 04 月	6 日	13 日	20 日	27 日	
05 月	4 日	11 日	18 日	25 日	
06 月	1 日	8 日	15 日	22 日	29 日
07 月	6 日	13 日	20 日	27 日	
08 月	3 日	10 日	17 日	24 日	31 日
09 月	7 日	14 日	21 日	28 日	
10 月	5 日	12 日	19 日	26 日	
11 月	2 日	9 日	16 日	23 日	30 日
12 月	7 日	14 日	21 日	28 日	31 日
2021 年 01 月	4 日	11 日	18 日	25 日	
02 月	1 日	8 日	15 日	22 日	
03 月	1 日	8 日	15 日	22 日	29 日

2020 年度 いきいき 100 歳体操 日程表

上原かやのき会（可部南集会所）

- * どなたでも参加できます。なお、初めての方は、10 時までに来られて、登録（住所、氏名、連絡先等）をお願いします
- * 参加費は原則、無料です。 * 飲み物は持参してください。

毎週 月曜日 10 時～11 時 (開設：9 時 30 分ごろ 閉設：11 時 15 分ごろ)					
2020 年 04 月	6 日	13 日	20 日	27 日	
05 月	4 日	11 日	18 日	25 日	
06 月	1 日	8 日	15 日	22 日	29 日
07 月	6 日	13 日	20 日	27 日	
08 月	3 日	10 日	17 日	24 日	31 日
09 月	7 日	14 日	21 日	28 日	
10 月	5 日	12 日	19 日	26 日	
11 月	2 日	9 日	16 日	23 日	30 日
12 月	7 日	14 日	21 日	28 日	31 日
2021 年 01 月	4 日	11 日	18 日	25 日	
02 月	1 日	8 日	15 日	22 日	
03 月	1 日	8 日	15 日	22 日	29 日