

## 令和3年度 にこわい日程表(案)

		藤崎(火)	常盤(木)	
		日		お楽しみトレーニング
1	4	20	22	新聞紙
2	5	11	13	お手玉
3		18	20	タオル
4	6	1	3	ゴムチューブ
5		15	17	体力測定
6	7	6	1	体力測定・振り返り
7		20	15	ノルディックウォーキング
8	8	3	5	大ボール
9		17	19	ラダーゲッター
10	9	7	2	小ボール
11		14	16	新聞紙
12	10	5	7	お手玉
13		19	21	キャッチザスティック
14	11	2	4	小ボール
15		16	18	タオル
16	12	7	2	ノルディックウォーキング
17		21	16	ラダーゲッター
18	1	18	13	大ボール
19		25	20	ゴムチューブ
20	2	1	3	体力測定
21		15	17	体力測定・振り返り
22	3	1	3	お楽しみトレーニング

\* 藤崎: 4/20, 8/3, 1/18 は藤崎老人福祉センター

\* 常盤: 5/20, 6/17, 7/1, 8/5, 9/16, 10/21, 11/18, 1/20,  
2/3, 2/17は2階会議室

- ①新聞紙②大ボール③小ボール④タオル⑤お手玉  
⑥ゴムチューブ⑦キャッチザスティック⑧ラダーゲッター  
⑨ノルディックウォーキング