

## 令和5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	18	20	新聞紙
2	5	9	11	お手玉
3		16	18	タオル
4	6	6	1	ゴムチューブ
5		20	15	体力測定
6	7	4	6	体力測定
7		25	20	ノルディックウォーキング
8	8	1	3	大ボール
9		22	17	ラダーゲッター
10	9	5	7	小ボール
11		26	21	新聞紙
12	10	3	5	キャッチザスティック
13		17	19	お手玉
14	11	7	2	小ボール
15		21	16	タオル
16	12	5	7	ノルディックウォーキング
17		19	21	ラダーゲッター
18	1	16	11	大ボール
19		23	18	ゴムチューブ
20	2	6	1	体力測定
21		20	15	体力測定・振り返り
22	3	5	7	お楽しみトレーニング

\* 藤崎: 6/20, 8/22は藤崎老人福祉センター

\* 常盤: 4/20, 5/18, 6/15, 7/6, 9/21, 10/19, 11/16, 1/18, 2/1, 15 は2階会議室

新聞紙(2回) 大ボール(2回) 小ボール(2回) タオル(2回)  
 お手玉(2回) ゴムチューブ(2回) キャッチザスティック(1回)  
 ラダーゲッター(2回) ノルディックウォーキング(2回) お楽しみ(1回)  
 体力測定(4回)