

令和8年度 にこわい日程表

		藤崎(火)	常盤(木)	
		日		お楽しみトレーニング
1	4	21	23	新聞紙
2	5	12	14	タオル
3		19	28	お手玉
4	6	2	4	ゴムチューブ
5		16	18	体力測定
6	7	7	2	体力測定
7		14	16	ノルディックウォーキング
8	8	4	6	大ボール
9		18	20	ラダーゲッター
10	9	1	3	小ボール
11		15	17	新聞紙
12	10	6	1	キャッチザスティック
13		20	22	お手玉
14	11	10	5	小ボール
15		17	19	タオル
16	12	1	3	ノルディックウォーキング
17		15	17	ラダーゲッター
18	1	19	7	大ボール
19		26	21	ゴムチューブ
20	2	d	4	体力測定
21		16	18	体力測定・振り返り
22	3	2→9	4	お楽しみトレーニング

* 藤崎: 5/12, 7/7, 10/6-20, 11/10は藤崎老人福祉センター

* 常盤: 6/18, 7/2, 9/17, 10/22, 11/19, 1/21, 2/4-18 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)