令和8年11月「筋トレ機器一般開放時間帯」

日	月	火	水	木	金	土
1 休館日	2 8:45～13:30 筋トレ機器一般開放 13:30～15:00 まめな会 15:00～16:45 筋トレ機器一般開放	3 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放	4 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放	5 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放	6 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放	7 休館日 
8 休館日	9 8:45～13:30 筋トレ機器一般開放 13:30～15:00 まめな会 15:00～16:45 筋トレ機器一般開放	10 8:45～9:30 筋トレ機器一般開放 9:30～11:30 筋トレ教室 11:30～16:45 筋トレ機器一般開放 13:00～15:00 ｵﾘｴﾝﾃｰｼｮﾝ ｽｷﾙｱｯﾌﾟ講習	11 シニア文化祭 14:00～16:45 筋トレ機器一般開放	12 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放	13 休館日 総合福祉会館サンライフ さかほぎ30周年 記念イベント準備	14
15 総合福祉会館 サンライフ さかほぎ 30周年記念 イベント	16 8:45～13:30 筋トレ機器一般開放 13:30～15:00 まめな会 15:00～16:45 筋トレ機器一般開放	17 8:45～9:30 筋トレ機器一般開放 9:30～11:30 筋トレ教室 11:30～16:45 筋トレ機器一般開放	18 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放	19 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放	20 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放	21 休館日 
22 休館日	23 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放	24 8:45～9:30 筋トレ機器一般開放 9:30～11:30 筋トレ教室 11:30～16:45 筋トレ機器一般開放	25 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放	26 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放	27 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放	28 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放
29 休館日	30 8:45～13:30 筋トレ機器一般開放 13:30～15:00 まめな会 15:00～16:45 筋トレ機器一般開放					

筋トレオリエンテーション
実施時は、参加者優先ですが利用可能です。
理学療法士に相談もできますよ！

赤枠の時間帯は予定があります