

## R7.3.17 発行

## 登録証発行日の 注意点

※11 時からは新規登録者以外の方はご利用できません。

◎定員なし

※混雑する時間帯は待ち時間が発生する可能性がありますのでご了承ください。

◎健康体操（ストレッチ等）の実施あり（会議室が使用できる日のみ）

|    |    |               |    |    |
|----|----|---------------|----|----|
| 4月 | 月  | 火             | 木  | 土  |
|    |    | <del>1</del>  | 3  | 5  |
|    | 7  | 8             | 10 | 12 |
|    | 14 | 15            | 17 | 19 |
|    | 21 | 22            | 24 | 26 |
|    | 28 | <del>29</del> |    |    |

|    |              |              |    |              |
|----|--------------|--------------|----|--------------|
| 5月 | 月            | 火            | 木  | 土            |
|    |              |              | 1  | <del>8</del> |
|    | <del>5</del> | <del>8</del> | 8  | 10           |
|    | 12           | 13           | 15 | 17           |
|    | 19           | 20           | 22 | 24           |
|    | 26           | 27           | 29 | 31           |
|    |              |              |    |              |

|    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|
| 6月 | 月  | 火  | 木  | 土  |
|    | 2  | 3  | 5  | 7  |
|    | 9  | 10 | 12 | 14 |
|    | 16 | 17 | 19 | 21 |
|    | 23 | 24 | 26 | 28 |
|    | 30 |    |    |    |

|    |               |    |    |    |
|----|---------------|----|----|----|
| 7月 | 月             | 火  | 木  | 土  |
|    |               | 1  | 3  | 5  |
|    | 7             | 8  | 10 | 12 |
|    | 14            | 15 | 17 | 19 |
|    | <del>21</del> | 22 | 24 | 26 |
|    | 28            | 29 | 31 |    |

|    |               |    |               |               |
|----|---------------|----|---------------|---------------|
| 8月 | 月             | 火  | 木             | 土             |
|    |               |    |               | 2             |
|    | 4             | 5  | 7             | 9             |
|    | <del>11</del> | 12 | <del>14</del> | <del>16</del> |
|    | 18            | 19 | 21            | 23            |
|    | 25            | 26 | 28            | 30            |
|    |               |    |               |               |

|    |               |               |               |    |
|----|---------------|---------------|---------------|----|
| 9月 | 月             | 火             | 木             | 土  |
|    | 1             | 2             | 4             | 6  |
|    | 8             | 9             | 11            | 13 |
|    | <del>15</del> | 16            | <del>18</del> | 20 |
|    | 22            | <del>23</del> | 25            | 27 |
|    | 29            | 30            |               |    |
|    |               |               |               |    |

|     |               |    |    |    |
|-----|---------------|----|----|----|
| 10月 | 月             | 火  | 木  | 土  |
|     |               |    | 2  | 4  |
|     | 6             | 7  | 9  | 11 |
|     | <del>13</del> | 14 | 16 | 18 |
|     | 20            | 21 | 23 | 25 |
|     | 27            | 28 | 30 |    |

|     |               |    |    |    |
|-----|---------------|----|----|----|
| 11月 | 月             | 火  | 木  | 土  |
|     |               |    |    | 1  |
|     | <del>8</del>  | 4  | 6  | 8  |
|     | 10            | 11 | 13 | 15 |
|     | 17            | 18 | 20 | 22 |
|     | <del>24</del> | 25 | 27 | 29 |

|     |    |    |    |    |
|-----|----|----|----|----|
| 12月 | 月  | 火  | 木  | 土  |
|     | 1  | 2  | 4  | 6  |
|     | 8  | 9  | 11 | 13 |
|     | 15 | 16 | 18 | 20 |
|     | 22 | 23 | 25 | 27 |
|     | 29 | 30 |    |    |

|    |               |    |              |              |
|----|---------------|----|--------------|--------------|
| 1月 | 月             | 火  | 木            | 土            |
|    |               |    | <del>1</del> | <del>8</del> |
|    | 5             | 6  | 8            | 10           |
|    | <del>12</del> | 13 | 15           | 17           |
|    | 19            | 20 | 22           | 24           |
|    | 26            | 27 | 29           | 31           |
|    |               |    |              |              |

|    |               |    |               |    |
|----|---------------|----|---------------|----|
| 2月 | 月             | 火  | 木             | 土  |
|    | 2             | 3  | 5             | 7  |
|    | 9             | 10 | <del>12</del> | 14 |
|    | 16            | 17 | 19            | 21 |
|    | <del>23</del> | 24 | 26            | 28 |
|    |               |    |               |    |

|    |    |               |    |    |
|----|----|---------------|----|----|
| 3月 | 月  | 火             | 木  | 土  |
|    | 2  | 3             | 5  | 7  |
|    | 9  | 10            | 12 | 14 |
|    | 16 | 17            | 19 | 21 |
|    | 23 | 24            | 26 | 28 |
|    | 30 | <del>31</del> |    |    |

- ・手洗い等の基本的な感染対策の実施にご協力をお願いします。
- ・発熱や咳等、比較的軽い風邪症状が見られる場合は、教室の参加をお控えください。
- ・持ち物…利用登録証・ファイル・上靴・飲み物・タオル・筆記用具
- ・開始前に各自で準備体操を行ってください。
- ・この事業に関する問い合わせは、下記までお願いします。会場への問い合わせはご遠慮ください。

【問い合わせ先】宇治市 長寿生きがい課 介護予防推進係  
22-3141（代）