

生き生きデイサービス事業業務委託仕様書

1 名 称

生き生きデイサービス事業業務委託

2 目 的

本業務は、65歳以上の高齢者に対し、通所により健康づくりや生きがいくくり等の介護予防プログラムを提供することで、生活意欲を向上させ、介護予防や社会的孤立感の解消等を図ることを目的とする。

3 概 要

(1) 実施期間

令和8年4月から令和9年3月まで

(2) 実施時間

事業を実施する時間は、午前9時から午後4時までのうちの1時間程度とする。

(3) 実施回数

事業の実施回数は、1会場あたり月4回とし、1月につき11会場で実施する。

(4) 実施場所

事業の実施場所は、次の市内老人福祉センター（たたら荘）及び鳩ヶ谷福祉センター（は〜とふる鳩ヶ谷）とする（日程は別紙のとおり）。ただし、施設の都合等により一時的に老人福祉センター等で実施ができない場合は、調整のうえ、他の公共施設で実施する。

No.	施設名	住所
1	本町たたら荘	本町 1-5-22
2	青木たたら荘	青木 3-3-1
3	前川たたら荘	前川 4-12-12
4	南平たたら荘	末広 3-7-21
5	神根たたら荘	大字道合 1421 神根福祉センター内
6	芝たたら荘	大字伊刈 20 芝福祉センター内
7	芝中央たたら荘	大字芝 3905
8	新郷たたら荘	大字東本郷 1000
9	安行たたら荘	大字安行 1194
10	は〜とふる鳩ヶ谷	桜町 6-4-5 鳩ヶ谷福祉センター内
11	仲町たたら荘	仲町 15-15

(5) 対 象 者

市内に住所を有する 65 歳以上の者で、会場に通所できる者。

(6) 利用者の費用負担

この事業において、利用者の費用負担は無いものとする。ただし、老人福祉センター及び鳩ヶ谷福祉センターについては別途施設利用料が必要となる。

(7) 事業内容

ア 対象者が「2 目的」を達成するため、次に掲げるような内容を計画し、実施するものとする。

- ① 日常動作訓練、腰痛・膝痛予防体操、転倒予防体操、口腔ケア等の健康づくりに関すること
- ② 介護保険制度の解説、介護技術等に関すること
- ③ 趣味講座、スポーツ活動等の生きがい活動に関すること
- ④ 日常生活相談に関すること
- ⑤ 教養講座
- ⑥ レクリエーション
- ⑦ その他、市が必要と認めたもの

イ 年度当初に、プログラムの種類や内容等をまとめた「年間事業計画」を市に提出すること。なお、年度途中でプログラムの追加や変更等がある場合は、随時市に報告すること。

(8) 事業従事者の要件

- ① 受託事業者は、事業従事者として、高齢者介護の知識や技術を習得している者（指導員）を 2 名以上配置して事業にあたること。
- ② 事業を行うにあたり、会場ごとに責任者（指導員と兼務可）を配置すること。なお、同日同時刻に実施する場合を除き、複数の会場の責任者を兼務することは可とする。
- ③ 指導員は、介護予防や機能訓練等の知識を持ち、本事業の目的をよく理解した上で対象者に対してプログラムを提供すること。また、老年学や骨折予防及び膝痛・腰痛等の疾患対策、認知症等に対する理解を深め、心理的・社会的にも高齢者を理解した上で、安全に実施すること。
- ④ 指導員 2 名以上のうち、少なくとも 1 名は次の資格のいずれかを有する者であること。なお、資格を有しない者については、介護予防等に関する事業に従事した経験を有する者であること。

【資格要件】

理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、柔道整復師又はあん摩マッサージ指圧師、機能訓練等の経験のある介護職員、機能訓練等の経験のある看護職員、東京都健康長寿医療センター研究所が養成する介護予防運動指導員、健康・体力づくり事業財団が認定する健康運動指導士、これに準ずる介護予防の知識に精通した運動指導員、NPO 認知症予防サポートセンターが認定する認知症予防ファシリテーター 等
--

(9) 開催告知

受託事業者は、事業実施前月 1 日頃までに、開催場所、開催日時、プログラム等を記載した予定表を市に提出すること。内容等の変更があった場合は、各施設及び対象者等への周知は受託事業者が行うものとする。

(10) 事業報告

受託事業者は、この事業の実施状況等について会場ごとに1箇月分を取りまとめ、翌月の10日までに活動報告書（様式1）を市に提出すること。

なお、年度終了後1箇月以内に、次に掲げるような内容について評価を行った年間実績報告を市に提出すること。

- ① プログラム内容について
- ② 指導・講義方法について
- ③ 利用者からの意見・要望等について
- ④ その他、事業実施にあたっての課題点等

(11) 安全管理体制の確保

ア プログラムを安全に実施するために、事故や感染症等の発生時の対応を含めた安全管理マニュアルを整備すること。また、実施にあたっては、事故等に際して速やかかつ適切に対応できる体制を整えることとともに、安全管理マニュアルの内容について定期的に確認・更新を行うこと。

イ AED（自動体外式除細動機）設置のない会場についてはAEDを準備するとともに、必要なときには正しく積極的に操作できるよう、従事者は準備しておくこと。

(12) 保険

事業実施中の事故等に備え、損害賠償保険等に参加すること。加入後は保険の種類、補償内容等がわかる書類を市に提出すること。

(13) 事故報告

事業実施中に事故が発生した場合は、状況を把握の上、速やかに市へ連絡すると共に、事故報告書（任意書式）を提出すること。

4 注意事項

(1) 事業の実施・内容

事業の実施については、受託事業者は、毎回事業開始前に対象者の人数、性別等を把握し、事業を実施すること。

プログラムの内容は、「3 概要」の「(7) 事業内容」に関するものを織り交ぜた総合的な介護予防プログラムを提案し、対象者から拾い上げたニーズをプログラムに反映させる等、単調なメニューにならないよう注意すること。

また、事業の目的の一つである社会的孤立感の解消を図るため、利用者同士がつながり、当該事業が利用者にとっての「集いの場」となるよう意識した内容とすること。

(2) 従事者間の情報共有

受託事業者は、プログラムに関する内容や各会場で生じた問題等について、従事者間で情報共有を密に行い、事業が円滑に進むよう努めること。

(3) 継続に向けた指導

介護予防の効果を確実なものにするためには、対象者が自発的に参加し、意欲的に活動を実施した上で、事業終了後にも引き続いて活動を実践する意欲を保ちながら活動的な日常生活を送ることが重要となる。このことから、対象者の意欲に働きかけ、事業終了後も継続的に活動し、生活に定着させるよう働きかけること。

(4) 会場

- ア 会場の使用にあたっては当該施設に定められた関係規則等に従うこと。
- イ 老人福祉センター及び鳩ヶ谷福祉センターについては、利用者の施設使用料が発生する。
- ウ 備品の使用にあたっては施設管理者の指示に従うこと。
- エ 毎回事業が終わったときは、原状回復を原則とする。
- オ 会場内は各会場とも用具等の備え置きは禁止とする。
- カ 対象者の来場から部屋への導線を考え、必要に応じて施設管理者の許可のうえ来場してきた対象者が部屋まで到着しやすい環境整備を行うこと。
- キ 会場は公共施設であるため、施設利用にあたっては、施設管理者の指示に従うとともに、他の施設利用者と混乱のないよう円滑に進めること。

(5) 駐車場

駐車場の使用は、原則1台までとする。なお、施設により駐車場が使用できない場合がある。

(6) 感染症の対策に係る留意事項

- ア 事業の実施にあたっては、会場での参加者同士の距離の確保や消毒の処置等、感染症に係る対策を徹底するとともに、従事者等の健康管理に留意すること。
- イ 感染症の感染状況に応じて、事業の中止又は業務の一部の変更を行う場合がある。当該変更を行う必要が生じた場合は、受託者と市で協議を行い、委託料の範囲内において仕様の変更に応じること。

(7) 天候による事業の実施判断

台風や熱中症特別警戒アラート、積雪などの悪天候時、事業実施により利用者に危険がおよぶ可能性がある場合、本市が判断する。実施中止の連絡を受けた受託事業者は、市が行う利用者への周知に協力すること。

5 個人情報の保護

- (1) 事業の実施にあたり、個人情報の漏洩、滅失及び毀損の防止、その他の個人情報の適切な管理のための必要な措置を図ること。
- (2) 事業に従事している者及び従事していた者は、当該業務に関し知り得た個人情報を他人に知らせ、または不当な目的に使用してはならない。
- (3) 個人情報の取扱いにあたっては、個人情報の保護に関する法律その他個人情報の保護に関する法令等を遵守すること。

6 提出書類

(1) 事前提出書類

1	年間事業計画	任意書式
2	従事予定者一覧及び従事予定者の資格証の写しと経歴	任意書式
3	安全管理マニュアル及び個人情報保護対策	任意書式
4	各月予定表	任意書式
5	保険に関する書類	任意書式

※1～3 については、プロポーザルの際に提出した内容と異なる場合、契約締結後 2 週間以内に提出すること。(原則、当初提出した内容の全部または大幅な変更は認めない)

※4 については、事業実施前月 1 日頃までに提出すること。

※5 については、加入後、補償額や内容等が分かる書類を提出すること。

(2) 事後提出書類

6	業務完了報告書	市指定
7	請求書	市指定
8	生き生きデイサービス事業実施報告書(様式1)	市指定
9	年間実績報告書	任意書式

※6～7 については、契約書に基づく支払月に提出すること。

※8 については、事業実施翌月 10 日までに提出すること。

※9 については、年度終了後 1 箇月以内に提出すること。

※データはパスワードを設定の上、メールまたはフォームにて提出すること。

メール : 087.04020@city.kawaguchi.saitama.jp

フォーム : <https://logoform.jp/form/zRQD/729152>

※その他、状況に応じて市が必要と判断したものの提出に応じること。

〇年〇月生き生きデイサービス事業実施報告書

実施会場

実施日時	年 月 日 ()				時 分 ~ 時 分			
参加者	男性	名	合計	名	講師			
	女性	名						
プログラム								
目的・内容(具体的)								
特記事項								

実施日時	年 月 日 ()				時 分 ~ 時 分			
参加者	男性	名	合計	名	講師			
	女性	名						
プログラム								
目的・内容(具体的)								
特記事項								

実施日時	年 月 日 ()			時 分 ~ 時 分	
参加者	男性	名	合計 名	講師	
	女性	名			
プログラム					
目的・内容(具体的)					
特記事項					

実施日時	年 月 日 ()			時 分 ~ 時 分	
参加者	男性	名	合計 名	講師	
	女性	名			
プログラム					
目的・内容(具体的)					
特記事項					

[illegible]

令和8年度 生き生きデイサービス 実施日程表
新郷たたら荘

年 月 日 (曜日)				実施時間	借用時間	室 名
R8	4月	6日	(月)	11:00～11:40	○午前 10:30～12:00	多目的ホール
		13日	(月)			
		20日	(月)			
		27日	(月)			
	5月	7日	(木)	13:30～14:10	○午後13:00～14:30	
		11日	(月)			
		18日	(月)			
		25日	(月)			
	6月	1日	(月)			
		8日	(月)			
		15日	(月)			
		22日	(月)			
	7月	6日	(月)			
		13日	(月)			
		21日	(火)			
		27日	(月)			
	8月	3日	(月)			
		10日	(月)			
		17日	(月)			
		24日	(月)			
	9月	1日	(火)			
		7日	(月)			
		14日	(月)			
		28日	(月)			
	10月	5日	(月)			
		13日	(火)			
		19日	(月)			
		26日	(月)			
	11月	2日	(月)			
		9日	(月)			
		16日	(月)			
		24日	(火)			
	12月	1日	(火)			
		7日	(月)			
		14日	(月)			
		21日	(月)			
R9	1月	8日	(金)			
		12日	(火)			
		18日	(月)			
		25日	(月)			
	2月	1日	(月)			
		8日	(月)			
		15日	(月)			
		22日	(月)			
	3月	1日	(月)			
		8日	(月)			
		15日	(月)			
		26日	(金)			

令和8年度 生き生きデイサービス 実施日程表
は～とふる鳩ヶ谷

年 月 日 (曜日)				実施時間	借用時間	室 名
R8	4月	6日	(月)	13:30～14:10	○午後 13:00～14:30	大広間
		13日	(月)			
		20日	(月)			
		27日	(月)			
	5月	1日	(金)			
		11日	(月)			
		18日	(月)			
		25日	(月)			
	6月	1日	(月)			
		8日	(月)			
		15日	(月)			
		22日	(月)			
	7月	6日	(月)			
		13日	(月)			
		21日	(火)			
		27日	(月)			
	8月	3日	(月)			
		10日	(月)			
		17日	(月)			
		24日	(月)			
	9月	1日	(火)			
		7日	(月)			
		14日	(月)			
		28日	(月)			
	10月	5日	(月)			
		13日	(火)			
		19日	(月)			
		26日	(月)			
	11月	2日	(月)			
		9日	(月)			
		16日	(月)			
		24日	(火)			
	12月	1日	(火)			
		7日	(月)			
		14日	(月)			
		21日	(月)			
R9	1月	5日	(火)			
		12日	(火)			
		18日	(月)			
		25日	(月)			
	2月	1日	(月)			
		8日	(月)			
		15日	(月)			
		22日	(月)			
	3月	1日	(月)			
		8日	(月)			
		15日	(月)			
		23日	(火)			

令和8年度 生き生きデイサービス 実施日程表
南平たたら荘

年 月 日 (曜日)				実施時間	借用時間	室 名
R8	4月	7日	(火)	11:00~11:40	○午前 10:30~12:00	大広間
		14日	(火)			
		21日	(火)			
		28日	(火)			
	5月	8日	(金)			
		12日	(火)			
		19日	(火)			
		26日	(火)			
	6月	2日	(火)			
		9日	(火)			
		16日	(火)			
		23日	(火)			
	7月	7日	(火)			
		14日	(火)			
		21日	(火)			
		28日	(火)			
	8月	4日	(火)			
		10日	(月)			
		18日	(火)			
		25日	(火)			
	9月	1日	(火)			
		8日	(火)			
		15日	(火)			
		29日	(火)			
	10月	6日	(火)			
		13日	(火)			
		20日	(火)			
		27日	(火)			
	11月	2日	(月)			
		10日	(火)			
		17日	(火)			
		24日	(火)			
	12月	1日	(火)			
		8日	(火)			
		15日	(火)			
		22日	(火)			
R9	1月	5日	(火)			
		12日	(火)			
		19日	(火)			
		26日	(火)			
	2月	2日	(火)			
		9日	(火)			
		16日	(火)			
		22日	(月)			
	3月	2日	(火)			
		9日	(火)			
		16日	(火)			
		23日	(火)			

令和8年度 生き生きデイサービス 実施日程表
芝たたら荘

年 月 日 (曜日)				実施時間	借用時間	室 名
R8	4月	7日	(火)	11:00~11:40	○午前 10:30~12:00	多目的ホール
		14日	(火)			
		21日	(火)			
		28日	(火)			
	5月	8日	(金)			
		12日	(火)			
		19日	(火)			
		26日	(火)			
	6月	2日	(火)			
		9日	(火)			
		16日	(火)			
		23日	(火)			
	7月	7日	(火)			
		14日	(火)			
		24日	(金)			
		28日	(火)			
	8月	4日	(火)			
		14日	(金)			
		18日	(火)			
		25日	(火)			
	9月	4日	(金)			
		8日	(火)			
		15日	(火)			
		29日	(火)			
	10月	6日	(火)			
		16日	(金)			
		20日	(火)			
		27日	(火)			
	11月	6日	(金)			
		10日	(火)			
		17日	(火)			
		27日	(金)			
	12月	4日	(金)			
		8日	(火)			
		15日	(火)			
		22日	(火)			
R9	1月	8日	(金)			
		15日	(金)			
		19日	(火)			
		26日	(火)			
	2月	2日	(火)			
		9日	(火)			
		16日	(火)			
		26日	(金)			
	3月	2日	(火)			
		9日	(火)			
		16日	(火)			
		23日	(火)			

令和8年度 生き生きデイサービス 実施日程表
芝中央たたら荘

年 月 日 (曜日)				実施時間	借用時間	室 名
R8	4月	7日	(火)	13:30~14:10	○午後 13:00~14:30	大広間
		14日	(火)			
		21日	(火)			
		28日	(火)			
	5月	1日	(金)			
		12日	(火)			
		19日	(火)			
		26日	(火)			
	6月	2日	(火)			
		9日	(火)			
		16日	(火)			
		23日	(火)			
	7月	7日	(火)			
		14日	(火)			
		21日	(火)			
		28日	(火)			
	8月	4日	(火)			
		10日	(月)			
		18日	(火)			
		25日	(火)			
	9月	1日	(火)			
		8日	(火)			
		15日	(火)			
		29日	(火)			
	10月	6日	(火)			
		13日	(火)			
		20日	(火)			
		27日	(火)			
	11月	2日	(月)			
		10日	(火)			
		17日	(火)			
		24日	(火)			
	12月	1日	(火)			
		8日	(火)			
		15日	(火)			
		22日	(火)			
R9	1月	5日	(火)			
		12日	(火)			
		19日	(火)			
		26日	(火)			
	2月	2日	(火)			
		9日	(火)			
		16日	(火)			
		22日	(月)			
	3月	2日	(火)			
		9日	(火)			
		16日	(火)			
		23日	(火)			

令和8年度 生き生きデイサービス 実施日程表

青木たたら荘

年 月 日 (曜日)				実施時間	借用時間	室 名
R8	4月	1日	(水)	11:00～11:40	○午前 10:30～12:00	多目的ホール
		8日	(水)			
		15日	(水)			
		22日	(水)			
	5月	1日	(金)			
		13日	(水)			
		20日	(水)			
		27日	(水)			
	6月	3日	(水)			
		10日	(水)			
		17日	(水)			
		24日	(水)			
	7月	1日	(水)			
		8日	(水)			
		15日	(水)			
		22日	(水)			
	8月	5日	(水)			
		12日	(水)			
		19日	(水)			
		26日	(水)			
	9月	2日	(水)			
		9日	(水)			
		16日	(水)			
		30日	(水)			
	10月	7日	(水)			
		14日	(水)			
		21日	(水)			
		28日	(水)			
	11月	4日	(水)			
		11日	(水)			
		18日	(水)			
		25日	(水)			
	12月	2日	(水)			
		9日	(水)			
		16日	(水)			
		23日	(水)			
R9	1月	6日	(水)			
		13日	(水)			
		20日	(水)			
		27日	(水)			
	2月	3日	(水)			
		10日	(水)			
		17日	(水)			
		24日	(水)			
	3月	3日	(水)			
		10日	(水)			
		17日	(水)			
		24日	(水)			

令和8年度 生き生きデイサービス 実施日程表
神根たたら荘

年 月 日 (曜日)				実施時間	借用時間	室 名
R8	4月	1日	(水)	11:00~11:40	○午前 10:30~12:00	大広間
		8日	(水)			
		15日	(水)			
		22日	(水)			
	5月	1日	(金)			
		13日	(水)			
		20日	(水)			
		27日	(水)			
	6月	3日	(水)			
		10日	(水)			
		17日	(水)			
		24日	(水)			
	7月	1日	(水)			
		8日	(水)			
		15日	(水)			
		22日	(水)			
	8月	5日	(水)			
		12日	(水)			
		19日	(水)			
		26日	(水)			
	9月	2日	(水)			
		9日	(水)			
		16日	(水)			
		30日	(水)			
	10月	7日	(水)			
		14日	(水)			
		21日	(水)			
		28日	(水)			
	11月	4日	(水)			
		11日	(水)			
		18日	(水)			
		25日	(水)			
	12月	2日	(水)			
		9日	(水)			
		16日	(水)			
		23日	(水)			
R9	1月	6日	(水)			
		13日	(水)			
		20日	(水)			
		27日	(水)			
	2月	3日	(水)			
		10日	(水)			
		17日	(水)			
		24日	(水)			
	3月	3日	(水)			
		10日	(水)			
		17日	(水)			
		24日	(水)			

令和8年度 生き生きデイサービス 実施日程表
本町たたら荘

年 月 日 (曜日)				実施時間	借用時間	室 名
R8	4月	2日	(木)	11:00~11:40	○午前 10:30~12:00	大広間
		9日	(木)			
		16日	(木)			
		23日	(木)			
	5月	7日	(木)			
		14日	(木)			
		21日	(木)			
		28日	(木)			
	6月	4日	(木)			
		11日	(木)			
		18日	(木)			
		25日	(木)			
	7月	2日	(木)			
		9日	(木)			
		16日	(木)			
		23日	(木)			
	8月	6日	(木)			
		13日	(木)			
		20日	(木)			
		27日	(木)			
	9月	3日	(木)			
		10日	(木)			
		17日	(木)			
		28日	(月)			
	10月	1日	(木)			
		8日	(木)			
		15日	(木)			
		22日	(木)			
	11月	5日	(木)			
		12日	(木)			
		19日	(木)			
		26日	(木)			
	12月	3日	(木)			
		10日	(木)			
		17日	(木)			
		24日	(木)			
R9	1月	7日	(木)			
		14日	(木)			
		21日	(木)			
		28日	(木)			
	2月	4日	(木)			
		12日	(金)			
		18日	(木)			
		25日	(木)			
	3月	4日	(木)			
		11日	(木)			
		18日	(木)			
		25日	(木)			

令和8年度 生き生きデイサービス 実施日程表
仲町たたら荘

年 月 日 (曜日)				実施時間	借用時間	施設名・室名
R8	4月	2日	(木)	11:00~11:40	○午前 10:30~12:00	多目的ホール
		9日	(木)			
		16日	(木)			
		23日	(木)			
	5月	7日	(木)			
		14日	(木)			
		21日	(木)			
		28日	(木)			
	6月	4日	(木)			
		11日	(木)			
		18日	(木)			
		25日	(木)			
	7月	2日	(木)			
		9日	(木)			
		16日	(木)			
		23日	(木)			
	8月	6日	(木)			
		13日	(木)			
		20日	(木)			
		27日	(木)			
	9月	3日	(木)			
		10日	(木)			
		17日	(木)			
		25日	(金)			
	10月	1日	(木)			
		8日	(木)			
		15日	(木)			
		22日	(木)			
	11月	5日	(木)			
		12日	(木)			
		19日	(木)			
		26日	(木)			
	12月	3日	(木)			
		10日	(木)			
		17日	(木)			
		24日	(木)			
R9	1月	7日	(木)			
		14日	(木)			
		21日	(木)			
		28日	(木)			
	2月	4日	(木)			
		8日	(月)			
		18日	(木)			
		25日	(木)			
	3月	4日	(木)			
		11日	(木)			
		18日	(木)			
		25日	(木)			

令和8年度 生き生きデイサービス 実施日程表
前川たたら荘

年 月 日 (曜日)				実施時間	借用時間	室 名
R8	4月	2日	(木)	13:30~14:10	○午後 13:00~14:30	大広間
		9日	(木)			
		16日	(木)			
		23日	(木)			
	5月	7日	(木)			
		14日	(木)			
		21日	(木)			
		28日	(木)			
	6月	4日	(木)			
		11日	(木)			
		18日	(木)			
		25日	(木)			
	7月	2日	(木)			
		9日	(木)			
		16日	(木)			
		23日	(木)			
	8月	6日	(木)			
		13日	(木)			
		20日	(木)			
		27日	(木)			
	9月	3日	(木)			
		10日	(木)			
		17日	(木)			
		25日	(金)			
	10月	1日	(木)			
		8日	(木)			
		15日	(木)			
		22日	(木)			
	11月	5日	(木)			
		12日	(木)			
		19日	(木)			
		26日	(木)			
	12月	3日	(木)			
		10日	(木)			
		17日	(木)			
		24日	(木)			
R9	1月	7日	(木)			
		14日	(木)			
		21日	(木)			
		28日	(木)			
	2月	4日	(木)			
		12日	(金)			
		18日	(木)			
		25日	(木)			
	3月	4日	(木)			
		11日	(木)			
		18日	(木)			
		25日	(木)			

令和8年度 生き生きデイサービス 実施日程表
安行たたら荘

年 月 日 (曜日)				実施時間	借用時間	室 名
R8	4月	3日	(金)	13:30~14:10	○午後 13:00~14:30	大広間
		10日	(金)			
		17日	(金)			
		24日	(金)			
	5月	8日	(金)			
		15日	(金)			
		22日	(金)			
		29日	(金)			
	6月	5日	(金)			
		12日	(金)			
		19日	(金)			
		26日	(金)			
	7月	3日	(金)			
		10日	(金)			
		17日	(金)			
		24日	(金)			
	8月	7日	(金)			
		14日	(金)			
		21日	(金)			
		28日	(金)			
	9月	4日	(金)			
		11日	(金)			
		18日	(金)			
		25日	(金)			
	10月	2日	(金)			
		9日	(金)			
		16日	(金)			
		23日	(金)			
	11月	6日	(金)			
		13日	(金)			
		20日	(金)			
		27日	(金)			
	12月	4日	(金)			
		11日	(金)			
		18日	(金)			
		25日	(金)			
R9	1月	8日	(金)			
		15日	(金)			
		22日	(金)			
		29日	(金)			
	2月	5日	(金)			
		12日	(金)			
		19日	(金)			
		26日	(金)			
	3月	5日	(金)			
		12日	(金)			
		19日	(金)			
		26日	(金)			