

介護予防CO-da 2022.3プログラム

にしやた松寿苑

京都府綾部市岡安町大道16番地

☎0773-44-8007

| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|-----|--|--|---|--|--|---|
| 27 | 28 | 1 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 ボールレクリエーション (こばやし☆ひろこ) | 2 9:30~11:30 コンディショニング健康体操 (衣川 知久) | 3 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で健康習慣！ (こばやし☆ひろこ) | 4 9:30~11:30 13:30~15:30 昭和歌謡deリズム体操 3月の歌「つつぽん道中いただきます♪」 (こばやし☆ひろこ) | 5 |
| 6 | 7 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 新聞紙でレクリエーション！ (こばやし☆ひろこ) 20:00~21:00 50歳からのバランスボール (こばやし☆ひろこ) 参加費1,200円 レンタル300円 | 8 9:30~11:30 13:30~15:30 コンディショニング健康体操 (衣川 知久) | 9 9:30~11:30 ヘルチャレ！からだスッキリ体操 (猪俣 裕子) | 10 9:30~11:30 足腰達者で健康習慣！ (こばやし☆ひろこ) | 11 9:30~11:30 昭和歌謡deリズム体操 3月の歌「つつぽん道中いただきます♪」 (こばやし☆ひろこ) | 12 |
| 13 | 14 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 わりばしでレクリエーション！ (こばやし☆ひろこ) | 15 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 歌ゲーム！ (こばやし☆ひろこ) | 16 9:30~11:30 コンディショニング健康体操 (衣川 知久) | 17 9:30~11:30 もり管理栄養士の栄養教室「野菜を楽しむ！」春野菜編 (盛 香枝) | 18 9:30~11:30 13:30~15:30 昭和歌謡deリズム体操 3月の歌「つつぽん道中いただきます♪」 (こばやし☆ひろこ) | 19 |
| 20 | 21 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 新聞紙でレクリエーション！ (こばやし☆ひろこ) 18:00~19:00 19:30~20:30 50歳からのバランスボール (こばやし☆ひろこ) 参加費1,200円 レンタル300円 | 22 9:30~11:30 13:30~15:30 コンディショニング健康体操 (衣川 知久) | 23 9:30~11:30 ヘルチャレ！からだスッキリ体操 (猪俣 裕子) | 24 9:30~11:30 足腰達者で健康習慣！ (こばやし☆ひろこ) | 25 9:30~11:30 ゆったり のびのび健康体操 (仲野 弥生) | 26 13:30~14:30 15:00~16:00 50歳からのバランスボール (こばやし☆ひろこ) 参加費1,200円 レンタル300円 |
| 27 | 28 9:30~11:30 ゆったり のびのび健康体操 (仲野 弥生) | 29 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 折り紙 (こばやし☆ひろこ) | 30 9:30~11:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (こばやし☆ひろこ) | 31 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で健康習慣！ (こばやし☆ひろこ) | | |