

# 介護予防 **co-da** 2022.5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
<b>1</b>	<b>2</b> 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (こばやし☆ひろこ)	<b>3</b> 9:30~11:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (こばやし☆ひろこ)	<b>4</b> 9:30~11:30 コンディショ ニング健康 体操 (衣川 知久)	<b>5</b> 9:30~11:30 足腰達者で 健康習慣！ (こばやし☆ひろこ)	<b>6</b> 9:30~11:30 13:30~15:30 昭和歌謡de リズム体操 5月の歌「青い山脈♪」 (こばやし☆ひろこ)	<b>7</b>
<b>8</b>	<b>9</b> 9:30~11:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (こばやし☆ひろこ)	<b>10</b> 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)	<b>11</b> 9:30~11:30 ヘルチャレ！ からだ スッキリ体操 (猪俣 裕子)	<b>12</b> 9:30~11:30 いっちゃんの ワクワク手芸 (木枝 一子)	<b>13</b> 9:30~11:30 13:30~15:30 昭和歌謡de リズム体操 5月の歌「青い山脈♪」 (こばやし☆ひろこ)	<b>14</b>
<b>15</b>	<b>16</b> 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (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 ボールレンタル300円	<b>17</b> 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (こばやし☆ひろこ)	<b>18</b> 9:30~11:30 コンディショ ニング健康 体操 (衣川 知久)	<b>19</b> 9:30~11:30 もり管理栄養士の 栄養教室 「野菜を楽し む」 献立編 (盛 香枝)	<b>20</b> 9:30~11:30 13:30~15:30 昭和歌謡de リズム体操 5月の歌「青い山脈♪」 (こばやし☆ひろこ)	<b>21</b>
<b>22</b>	<b>23</b> 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (こばやし☆ひろこ)	<b>24</b> 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)	<b>25</b> 9:30~11:30 ヘルチャレ！ からだ スッキリ体操 (猪俣 裕子)	<b>26</b> 9:30~11:30 足腰達者で 健康習慣！ (こばやし☆ひろこ)	<b>27</b> 9:30~11:30 13:30~15:30 昭和歌謡de リズム体操 5月の歌「青い山脈♪」 (こばやし☆ひろこ)	<b>28</b> ①13:30~14:30 ②15:00~16:00 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 ボールレンタル300円
<b>29</b>	<b>30</b> 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (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 ボールレンタル300円	<b>31</b> 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (こばやし☆ひろこ)				