

介護予防 **co-da** 2022.6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
			1 9:30~11:30 コンディショニング健康体操 (衣川 知久)	2 9:30~11:30 足腰達者で健康習慣! (こばやし☆ひろこ)	3 9:30~11:30 13:30~15:30 昭和歌謡deリズム体操 6月の歌「きよしのズンドコ節♪」 (こばやし☆ひろこ)	4
5	6 9:30~11:30 笑顔と! 予防と! イス体操 (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 ボールレンタル300円	7 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)	8 9:30~11:30 ヘルチャレ! からだスッキリ体操 (猪俣 裕子)	9 9:30~11:30 いっちゃんのワクワク手芸 (木枝 一子)	10 9:30~11:30 13:30~15:30 昭和歌謡deリズム体操 6月の歌「きよしのズンドコ節♪」 (こばやし☆ひろこ)	11
12	13 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)	14 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)	15 9:30~11:30 コンディショニング健康体操 (衣川 知久)	16 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)	17 9:30~11:30 13:30~15:30 昭和歌謡deリズム体操 6月の歌「きよしのズンドコ節♪」 (こばやし☆ひろこ)	18
19	20 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	21 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)	22 9:30~11:30 ヘルチャレ! からだスッキリ体操 (猪俣 裕子)	23 9:30~11:30 足腰達者で健康習慣! (こばやし☆ひろこ)	24 9:30~11:30 13:30~15:30 昭和歌謡deリズム体操 6月の歌「きよしのズンドコ節♪」 (こばやし☆ひろこ)	25 ①13:30~14:30 ②15:00~16:00 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
26	27 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)	28 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)	29 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)	30 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で健康習慣! (こばやし☆ひろこ)		