

介護予防 **co-da** 2022.8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 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	2 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)	3 9:30~11:30 コンディショ ニング健康 体操 (衣川 知久)	4 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣！ (こばやし☆ひろこ)	5 9:30~11:30 13:30~15:30 昭和歌謡de リズム体操 8月の歌「まつ赤な太陽 ♪」 (こばやし☆ひろこ)	6
7	8 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	9 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)	10 9:30~11:30 ヘルチャレ！ からだ スッキリ体操 (猪俣 裕子)	11 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣！ (こばやし☆ひろこ)	12 9:30~11:30 昭和歌謡de リズム体操 8月の歌「まつ赤な太陽 ♪」 (こばやし☆ひろこ)	13
14	15 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)	16 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)	17 9:30~11:30 コンディショ ニング健康 体操 (衣川 知久)	18 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣！ (こばやし☆ひろこ)	19 9:30~11:30 昭和歌謡de リズム体操 8月の歌「まつ赤な太陽 ♪」 (こばやし☆ひろこ)	20
21	22 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)	23 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)	24 9:30~11:30 ヘルチャレ！ からだ スッキリ体操 (猪俣 裕子)	25 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣！ (こばやし☆ひろこ)	26 9:30~11:30 昭和歌謡de リズム体操 8月の歌「まつ赤な太陽 ♪」 (こばやし☆ひろこ)	27 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 ボールレンタル300円
28	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) 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	30 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)	31 9:30~11:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (こばやし☆ひろこ)			