

# 介護予防 **co-da** 2022.9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> 9:30~11:30 <b>足腰達者で健康習慣!</b> (こばやし☆ひろこ)	<b>2</b> 9:30~11:30 13:30~15:30 <b>昭和歌謡deリズム体操</b> 9月の歌「まっ赤な太陽」 (こばやし☆ひろこ)	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>5</b> 9:30~11:30 13:30~15:30 <b>笑顔と! 予防と! イス体操</b> (こばやし☆ひろこ)  18:00~19:00 19:30~20:30 <b>50歳からのバランスボール</b> (こばやし☆ひろこ) 参加費1,200円 ボールレンタル300円	<b>6</b> 9:30~11:30 13:30~15:30 <b>笑顔と! 予防と! イス体操</b> (こばやし☆ひろこ)	<b>7</b> 9:30~11:30 <b>コンディショニング健康体操</b> (衣川 知久)	<b>8</b> 9:30~11:30 13:30~15:30 <b>足腰達者で健康習慣!</b> (こばやし☆ひろこ)	<b>9</b> 9:30~11:30 13:30~15:30 <b>昭和歌謡deリズム体操</b> 9月の歌「まっ赤な太陽」 (こばやし☆ひろこ)	<b>10</b>
<b>11</b>	<b>12</b> 13:30~15:30 <b>笑顔と! 予防と! イス体操</b> (こばやし☆ひろこ)	<b>13</b> 9:30~11:30 13:30~15:30 <b>コンディショニング健康体操</b> (衣川 知久)	<b>14</b> 9:30~11:30 <b>ヘルチャレ! からだスッキリ体操</b> (猪俣 裕子)	<b>15</b> 9:30~11:30 もり管理栄養士の <b>栄養教室「野菜を楽しむ」</b> (盛 香枝)	<b>16</b> 9:30~11:30 <b>昭和歌謡deリズム体操</b> 9月の歌「まっ赤な太陽」 (こばやし☆ひろこ)	<b>17</b>
<b>18</b>	<b>19</b> 9:30~11:30 13:30~15:30 <b>笑顔と! 予防と! イス体操</b> (こばやし☆ひろこ)  18:00~19:00 19:30~20:30 <b>50歳からのバランスボール</b> (こばやし☆ひろこ) 参加費1,200円 ボールレンタル300円	<b>20</b> 9:30~11:30 13:30~15:30 <b>笑顔と! 予防と! イス体操</b> (こばやし☆ひろこ)	<b>21</b> 9:30~11:30 <b>コンディショニング健康体操</b> (衣川 知久)	<b>22</b> 9:30~11:30 13:30~15:30 <b>足腰達者で健康習慣!</b> (こばやし☆ひろこ)	<b>23</b> 9:30~11:30 13:30~15:30 <b>昭和歌謡deリズム体操</b> 9月の歌「まっ赤な太陽」 (こばやし☆ひろこ)	<b>24</b> 13:30~14:30 15:00~16:00 <b>50歳からのバランスボール</b> (こばやし☆ひろこ) 参加費1,200円 ボールレンタル300円
<b>25</b>	<b>26</b> 13:30~15:30 <b>笑顔と! 予防と! イス体操</b> (こばやし☆ひろこ)	<b>27</b> 9:30~11:30 13:30~15:30 <b>コンディショニング健康体操</b> (衣川 知久)	<b>28</b> 9:30~11:30 <b>ヘルチャレ! からだスッキリ体操</b> (猪俣 裕子)	<b>29</b> 9:30~11:30 <b>いっちゃんのワクワク手芸ブローチを作ろう</b> (木枝 一子)	<b>30</b> 9:30~11:30 13:30~15:30 <b>昭和歌謡deリズム体操</b> 9月の歌「まっ赤な太陽」 (こばやし☆ひろこ)	<b>30</b>