

介護予防 **co-da** 2022.10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

2

3

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

4

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)

5

9:30~11:30
**コンディショ
 ニング健康
 体操**
 (衣川 知久)

6

9:30~11:30
 13:30~15:30
**足腰達者で
 健康習慣！**
 (こばやし☆ひろこ)

7

9:30~11:30
 13:30~15:30
**昭和歌謡de
 リズム体操**
 (こばやし☆ひろこ)

8

9

10

13:30~15:30
**笑顔と！
 予防と！
 イス体操**
 (こばやし☆ひろこ)

11

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)

12

9:30~11:30
**ヘルチャレ！
 からだ
 スッキリ体操**
 (猪俣 裕子)

13

9:30~11:30
**足腰達者で
 健康習慣！**
 (こばやし☆ひろこ)

14

9:30~11:30
**昭和歌謡de
 リズム体操**
 (こばやし☆ひろこ)

15

16

17

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

18

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)

19

9:30~11:30
**コンディショ
 ニング健康
 体操**
 (衣川 知久)

20

9:30~11:30
 もり管理栄養士の
**栄養教室
 「野菜を楽し
 む」**
 (盛 香枝)

21

9:30~11:30
**昭和歌謡de
 リズム体操**
 (こばやし☆ひろこ)

22

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

23

24

13:30~15:30
**笑顔と！
 予防と！
 イス体操**
 (こばやし☆ひろこ)

25

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)

26

9:30~11:30
**ヘルチャレ！
 からだ
 スッキリ体操**
 (猪俣 裕子)

27

9:30~11:30
**いっちゃんの
 ワクワク手芸**
 (木枝 一子)

28

9:30~11:30
 13:30~15:30
**昭和歌謡de
 リズム体操**
 (こばやし☆ひろこ)

29

30

31

13:30~15:30
**笑顔と！
 予防と！
 イス体操**
 (こばやし☆ひろこ)