

介護予防 **co-da** 2022.11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)	2 9:30~11:30 コンディショ ニング健康 体操 (衣川 知久)	3 9:30~11:30 13:30~15:30 昭和歌謡de リズム体操 11月の歌「きよしのズン ドコ節」♪ (こばやし☆ひろこ)	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
6	7 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	8 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)	9 9:30~11:30 ヘルチャレ！ からだ スッキリ体操 (猪俣 裕子)	10	11	12
13	14 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (こばやし☆ひろこ)	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 コンディショ ニング健康 体操 (衣川 知久)	17 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)	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
20	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) 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	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 ヘルチャレ！ からだ スッキリ体操 (猪俣 裕子)	24 9:30~11:30 いっちゃんの ワクワク手芸 (木枝 一子)	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 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
27	28 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (こばやし☆ひろこ)	29 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 折り紙 (こばやし☆ひろこ)	30 9:30~11:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (こばやし☆ひろこ)			