

介護予防 **co-da** 2023,3プログラム



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
にしゃた松寿苑です！ 65才以上の方、どなたでも参加いただけます！ 参加費、一般は500円、送迎もします お電話でご予約下さい♪ カフェも併設しているのでランチもご用意できます お待ちしております♪ 綾部市岡安町大道16番地 ☎0773-44-8007			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 13:30~15:30 昭和歌謡deリズム体操 3月の歌「365日の紙飛行機♪」 (こばやし☆ひろこ)	3 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で健康習慣！ (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) 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	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 心も体もスッキリ！スローエアロビック！ (猪股 裕子)	9	10 9:30~11:30 介護保険の話を知っくり聞きましょう！ (藤本 昌人)	11
12	13 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 足腰達者で健康習慣！ (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 心も体もスッキリ！スローエアロビック！ (猪股 裕子)	23 9:30~11:30 いっちゃんのワクワク手芸 布の絵手紙 (木枝 一子)	24 13:30~15:30 ゆったり のびのび健康体操！ (仲野弥生)	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 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 昭和歌謡deリズム体操 3月の歌「365日の紙飛行機♪」 (こばやし☆ひろこ)	31 13:30~15:30 ゆったり のびのび健康体操！ (仲野弥生)	