

介護予防 **co-da** 2023,5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
	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 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 昭和歌謡de リズム体操 5月の歌「きよしのズンド コ節」♪ (こばやし☆ひろこ)	5 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣！ (こばやし☆ひろこ)	6
7	8 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (こばやし☆ひろこ)	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 心も体も スッキリ！ スローエアロ ビック！ (猪股 裕子)	11	12	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) 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	16 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)	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 もり管理栄養士の 栄養教室 「野菜を楽し む」 献立編 (盛 香枝)	19 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣！ (こばやし☆ひろこ)	20 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
21	22 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 心も体も スッキリ！ スローエアロ ビック！ (猪股 裕子)	25 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 足腰達者で 健康習慣！ (こばやし☆ひろこ)	27
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 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣！ (こばやし☆ひろこ)	<div data-bbox="1155 2181 2026 2715" data-label="Text"> <p>にしやた松寿苑です！ 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 ☎0773-44-8007</p> </div>		

