

介護予防 **co-da** 2023,4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



2

3

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

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

**昭和歌謡de
リズム体操**

4月の歌「365日の紙飛行機」♪

(こばやし☆ひろこ)

7

9:30~11:30
13:30~15:30

**足腰達者で
健康習慣！**

(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

**心も体も
スッキリ！
スローエアロ
ビック！**

(猪股 裕子)

13

14

9:30~11:30

**足腰達者で
健康習慣！**

(こばやし☆ひろこ)

15

16

17

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

18

9:30~11:30

**ハンド
マッサージ**

(藤山 久美子)

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」 献立編**

(盛 香枝)

21

9:30~11:30
13:30~15:30

**足腰達者で
健康習慣！**

(こばやし☆ひろこ)

22

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

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

**心も体も
スッキリ！
スローエアロ
ビック！**

(猪股 裕子)

27

9:30~11:30

**昭和歌謡de
リズム体操**

4月の歌「365日の紙飛行機」♪

(こばやし☆ひろこ)

28

29

30