

# 介護予防 **co-da** 2023,6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



## にしやた松寿苑です！

65才以上の方、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

13:30~15:30  
**昭和歌謡de  
 リズム体操**

6月の歌「きよしのズンド  
 コ節」♪  
 (こばやし☆ひろこ)

2

13:30~15:30

**足腰達者で  
 健康習慣！**

(こばやし☆ひろこ)

3

4

5

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

6

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)

7

9:30~11:30

**コンディショ  
 ニング**

**健康体操**

(衣川 知久)

8

9

9:30~11:30

13:30~15:30

**足腰達者で  
 健康習慣！**

(こばやし☆ひろこ)

10

11

12

13:30~15:30

**笑顔と！  
 予防と！  
 イス体操**

(こばやし☆ひろこ)

13

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)

14

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)

15

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)

16

13:30~15:30

**足腰達者で  
 健康習慣！**

(こばやし☆ひろこ)

17

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

18

19

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)

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)

21

9:30~11:30

**コンディショ  
 ニング**

**健康体操**

(衣川 知久)

22

9:30~11:30

**バランスボー  
 ルde**

**リズム体操**

定員8名  
 (こばやし☆ひろこ)

23

9:30~11:30

**足腰達者で  
 健康習慣！**

(こばやし☆ひろこ)

24

25

26

13:30~15:30

**笑顔と！  
 予防と！  
 イス体操**

(こばやし☆ひろこ)

27

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)

28

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)

29

9:30~11:30

**足腰達者で健  
 康習慣！**

(こばやし☆ひろこ)

30

13:30~15:30

**足腰達者で  
 健康習慣！**

(こばやし☆ひろこ)