

# 介護予防 **co-da** 2023,7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、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



<b>2</b>	<b>3</b> 9:30~11:30 13:30~15:30 <b>笑顔と！ 予防と！ イス体操</b> (こばやし☆ひろこ)  18:00~19:00 19:30~20:30 <b>50歳からの バランス ボール</b> (こばやし☆ひろこ) 参加費1,200円 ボールレンタル300円	<b>4</b> 9:30~11:30 13:30~15:30 <b>笑顔と！ 予防と！ イス体操</b> (こばやし☆ひろこ)	<b>5</b> 9:30~11:30 <b>コンディショ ニング健康 体操</b> (衣川 知久)	<b>6</b> 9:30~11:30 13:30~15:30 <b>昭和歌謡de リズム体操</b> 7月の歌「365日の紙飛 行機」♪ (こばやし☆ひろこ)	<b>7</b> 9:30~11:30 13:30~15:30 <b>足腰達者で 健康習慣！</b> (こばやし☆ひろこ)	<b>8</b>
<b>9</b>	<b>10</b> 13:30~15:30 <b>笑顔と！ 予防と！ イス体操</b> (こばやし☆ひろこ)	<b>11</b> 9:30~11:30 13:30~15:30 <b>コンディショ ニング健康 体操</b> (衣川 知久)	<b>12</b> 9:30~11:30 <b>心も体も スッキリ！ スローエアロ ビック！</b> (猪股 裕子)	<b>13</b>	<b>14</b> 13:30~15:30 <b>足腰達者で 健康習慣！</b> (こばやし☆ひろこ)	<b>15</b>
<b>16</b>	<b>17</b> 9:30~11:30 13:30~15:30 <b>笑顔と！ 予防と！ イス体操</b> (こばやし☆ひろこ)  18:00~19:00 19:30~20:30 <b>50歳からの バランス ボール</b> (こばやし☆ひろこ) 参加費1,200円 ボールレンタル300円	<b>18</b> 9:30~11:30 13:30~15:30 <b>笑顔と！ 予防と！ イス体操</b> (こばやし☆ひろこ)	<b>19</b> 9:30~11:30 <b>コンディショ ニング健康 体操</b> (衣川 知久)	<b>20</b> 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)	<b>21</b> 13:30~15:30 <b>足腰達者で 健康習慣！</b> (こばやし☆ひろこ)	<b>22</b> ①13:30~14:30 ②15:00~16:00 <b>50歳からの バランス ボール</b> (こばやし☆ひろこ) 参加費1,200円 ボールレンタル300円
<b>23</b>	<b>24</b> 13:30~15:30 <b>笑顔と！ 予防と！ イス体操</b> (こばやし☆ひろこ)	<b>25</b> 9:30~11:30 13:30~15:30 <b>コンディショ ニング健康 体操</b> (衣川 知久)	<b>26</b> 9:30~11:30 <b>心も体も スッキリ！ スローエアロ ビック！</b> (猪股 裕子)	<b>27</b> 9:30~11:30 <b>バランスボー ルde リズム体操</b> 定員8名 (こばやし☆ひろこ)	<b>28</b> 9:30~11:30 <b>足腰達者で 健康習慣！</b> (こばやし☆ひろこ)	<b>29</b>
<b>30</b>	<b>31</b> 9:30~11:30 13:30~15:30 <b>笑顔と！ 予防と！ イス体操</b> (こばやし☆ひろこ)					