

介護予防 **co-da** 2023,8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 コンディショ ニング健康 体操 (衣川 知久)	3 9:30~11:30 昭和歌謡de リズム体操 8月の歌「東京音頭」♪ (こばやし☆ひろこ)	4 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣！ (こばやし☆ひろこ)	5
6	7 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	8 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)	9 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)	10	11 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣！ (こばやし☆ひろこ)	12
13	14 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)	15 9:30~11:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (こばやし☆ひろこ)	16 9:30~11:30 コンディショ ニング健康 体操 (衣川 知久)	17 9:30~11:30 13:30~15:30 昭和歌謡de リズム体操 8月の歌「東京音頭」♪ (こばやし☆ひろこ)	18 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣！ (こばやし☆ひろこ)	19 ①13:30~14:30 ②15:00~16:00 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
20	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) 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	22 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)	23 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)	24 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)	25 9:30~11:30 足腰達者で 健康習慣！ (こばやし☆ひろこ)	26
27	28 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (こばやし☆ひろこ)	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 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 昭和歌謡de リズム体操 8月の歌「東京音頭」♪ (こばやし☆ひろこ)	<div data-bbox="1150 2211 1927 2656" data-label="Text"> <p>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 ☎0773-44-8007</p> </div>	

