

介護予防 **co-da** 2023,10プログラム

にしやた松寿苑

京都府綾部市岡安町大道16番地

☎0773-44-8007

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2 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	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)	4 9:30~11:30 コンディショ ニング健康 体操 (衣川 知久)	5 9:30~11:30 13:30~15:30 昭和歌謡de リズム体操 10月の歌「きよしのズ ンドコ節♪」 (こばやし☆ひろこ)	6 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣！ (こばやし☆ひろこ)	7
8	9 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)	10 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)	11 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)	12 9:30~11:30 下手がいい！ たのしい！ 絵手紙教室 (塩尻 美都子)	13 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣！ (こばやし☆ひろこ)	14 ①13:30~14:30 ②15:00~16:00 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
15	16 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	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 9:30~11:30 コンディショ ニング健康 体操 (衣川 知久)	19 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)	20 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣！ (こばやし☆ひろこ)	21
22	23 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)	24 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)	25 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)	26 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)	27	28
29	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 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (こばやし☆ひろこ)	<div data-bbox="1134 2389 1974 2775" 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番地 ☎0773-44-8007</p> </div> <div data-bbox="913 2611 1218 2804" data-label="Image"> </div>			
<p>※予定が変更になる場合があります、お気軽にお問合せ下さい</p>						