

介護予防 **co-da** 2023,12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

9:30~11:30
13:30~15:30
足腰達者で健康習慣!
(こばやし☆ひろこ)

3

4

5

6

7

8

9

13:30~15:30
笑顔と! 予防と! イス体操
(こばやし☆ひろこ)

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)

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)

9:30~11:30
13:30~15:30
昭和歌謡de リズム体操
12月の歌「きよしのズンドコ節♪」
(こばやし☆ひろこ)

13:30~15:30
足腰達者で健康習慣!
(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

10

11

12

13

14

15

16

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)

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)

9:30~11:30
下手でいい!
下手がいい!
楽しい!
絵手紙教室
(塩尻 美都子)

9:30~11:30
足腰達者で健康習慣!
(こばやし☆ひろこ)

17

18

19

20

21

22

23

9:30~11:30
笑顔と! 予防と! イス体操
(こばやし☆ひろこ)

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)

9:30~11:30
ポールウォーキング!
(衣川 知久)

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)

9:30~11:30
13:30~15:30
足腰達者で健康習慣!
(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

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

24

25

26

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)

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)

9:30~11:30
心も体も スッキリ! スローエアロビック!
(猪股 裕子)

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)

休

休

31

休

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



※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