

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
	1 休	2 休	3 休	4 9:30~11:30 13:30~15:30 昭和歌謡de リズム体操 1月の歌「きよしのズン ドコ節♪」 (こばやし☆ひろこ)	5 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣! (こばやし☆ひろこ)	6	
7	8 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 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)	10 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)	11 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)	12 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣! (こばやし☆ひろこ)	13	
14	15 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	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)	17 9:30~11:30 コンディショ ニング健康 体操 (衣川 知久)	18 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)	19 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣! (こばやし☆ひろこ)	20	
21	22 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)	23 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)	24 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)	25	26 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣! (こばやし☆ひろこ)	27 ①13:30~14:30 ②15:00~16:00 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	
28	29	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 笑顔と! 予防と! イス体操 (こばやし☆ひろこ)	<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>			

※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



