

介護予防 **co-da** 2024,2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

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



1

9:30~11:30
**昭和歌謡de
リズム運動**
2月の歌「きよしのズン
ドコ節♪」
(こばやし☆ひろこ)

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

9:30~11:30
**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

6

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)

7

9:30~11:30
**コンディショ
ニング健康
体操**
(衣川 知久)

8

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

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

10

11

12

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)

13

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)

14

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)

15

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)

16

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

17

18

19

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

20

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)

21

9:30~11:30
**コンディショ
ニング健康
体操**
(衣川 知久)

22

9:30~11:30
**バランス
ボール運動と
リズム運動**
定員8名
(こばやし☆ひろこ)

23

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

24

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

25

26

13:30~15:30
**笑顔と！
予防と！
イス体操**
(こばやし☆ひろこ)

27

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)

28

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)

29

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

※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