

# 介護予防 **CO-da** 2024,3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



※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

**1**

9:30~11:30

13:30~15:30

**足腰達者で  
健康習慣！**

(こばやし☆ひろこ)

**2**

**3**

**4**

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

**5**

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)

**6**

9:30~11:30

**コンディショ  
ニング健康  
体操**

(衣川 知久)

**7**

9:30~11:30

**昭和歌謡de  
リズム運動**

3月の歌「きよしのズン  
ドコ節♪」

(こばやし☆ひろこ)

**8**

13:30~15:30

**足腰達者で  
健康習慣！**

(こばやし☆ひろこ)

**9**

**10**

**11**

13:30~15:30

**笑顔と！  
予防と！  
イス体操**

(こばやし☆ひろこ)

**12**

9:30~11:30

**コンディショ  
ニング健康  
体操**

(衣川 知久)

**13**

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)

**14**

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)

**15**

9:30~11:30

**足腰達者で  
健康習慣！**

(こばやし☆ひろこ)

**16**

**17**

**18**

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

**19**

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)

**20**

9:30~11:30

**コンディショ  
ニング健康  
体操**

(衣川 知久)

**21**

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)

**22**

9:30~11:30

**足腰達者で  
健康習慣！**

(こばやし☆ひろこ)

**23**

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

円

**24 /31**

**25**

13:30~15:30

**笑顔と！  
予防と！  
イス体操**

(こばやし☆ひろこ)

**26**

9:30~11:30

**コンディショ  
ニング健康  
体操**

(衣川 知久)

**27**

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)

**28**

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)

**29**

9:30~11:30

**足腰達者で  
健康習慣！**

(こばやし☆ひろこ)

**30**