

介護予防 **CO-da** 2024,4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 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	2 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)	3 9:30~11:30 コンディショ ニング健康 体操 (衣川 知久)	4	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 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 もり管理栄養士の 栄養教室 「野菜を楽し む」 献立編 (盛 香枝)	12 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣！ (こばやし☆ひろこ)	13		
14	15 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	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 下手でいい！ 下手がいい！ 楽しい！ 絵手紙教室 (塩尻 美都子)	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 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 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)	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 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)	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)	<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