

介護予防 **CO-da** 2024,5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
コンディショニング健康体操
(衣川 知久)

2

9:30~11:30
昭和歌謡deリズム運動
5月の歌「恋の季節♪」
(こばやし☆ひろこ)

3

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

4

5

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)

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

7

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)

8

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

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)

10

11

12

13

13:30~15:30
笑顔と! 予防と! イス体操
(こばやし☆ひろこ)

14

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)

15

9:30~11:30
コンディショニング健康体操
(衣川 知久)

16

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)

17

13:30~15:30
足腰達者で健康習慣!
(こばやし☆ひろこ)

18

19

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)

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

21

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)

22

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)

23

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)

24

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

25

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

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600円、送迎もします、
カフェも併設しているので ランチもご用意できます
お電話でご予約下さい♪ お待ちしております♪

綾部市岡安町大道16番地
☎0773-44-8007

26

27

13:30~15:30
笑顔と! 予防と! イス体操
(こばやし☆ひろこ)

28

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)

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
昭和歌謡deリズム運動
5月の歌「恋の季節♪」
(こばやし☆ひろこ)

31

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
お気軽にお問い合わせ下さい