

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



西八田公民館	↑	淵垣駅
	↑	
	↑	R27
網安郵便局様	★	西八田小学校様

※予定が変更になることがあります  
 お気軽にお問合せ下さい

**2**

**3**

**4**

**5**

**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)

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

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)

9:30~11:30

**コンディショ  
 ニング健康  
 体操**

(衣川 知久)

**NEW!**  
 9:30~11:30  
 こころもあたまも  
 楽しく認知症予防！  
**健康マージャン**  
 (しおみ☆こうへい)

13:30~15:30

**足腰達者で  
 健康習慣！**  
 (こばやし☆ひろこ)

**9**

**10**

**11**

**12**

**13**

**14**

**15**

13:30~15:30

**笑顔と！  
 予防と！  
 イス体操**

(こばやし☆ひろこ)

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)

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)

9:30~11:30

**下手でいい！  
 下手がいい！  
 楽しい！  
 絵手紙教室**

(塩尻 美都子)

9:30~11:30  
 13:30~15:30

**足腰達者で  
 健康習慣！**  
 (こばやし☆ひろこ)

**16**

**17**

**18**

**19**

**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)

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

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)

9:30~11:30

**コンディショ  
 ニング健康  
 体操**

(衣川 知久)

9:30~11:30  
 13:30~15:30

**足腰達者で  
 健康習慣！**  
 (こばやし☆ひろこ)

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

**23/30**

**24**

**25**

**26**

**27**

**28**

**29**

13:30~15:30

**笑顔と！  
 予防と！  
 イス体操**

(こばやし☆ひろこ)

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)

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)

9:30~11:30  
 13:30~15:30

**足腰達者で  
 健康習慣！**  
 (こばやし☆ひろこ)