

介護予防 **co-da** 2024.7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

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)

5

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)

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

NEW!
9:30~11:30
**こころもあたまも
楽しく認知症予防！
co-da流♪
健康マーじゃん**
(しおみ★こうへい)

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
**いっちゃんの
ワクワク手芸
お薬手帳ケース**
(木枝 一子)

26

13:30~15:30
**ゆったり
のびのび
健康体操**
(仲野 弥生)

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

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)

31

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)



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、
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♪
☎0773-44-8007

西八田公民館	〒773-0101	瀬垣駅
岡安郵便局様	★ 西八田小学校様	R27

※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