

介護予防 **co-da** 2024,8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

※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



1

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)

2

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

3

4

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)

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

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)

7

9:30~11:30
**コンディショ
ニング健康
体操**
(衣川 知久)

8

＼入門編！／
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
(初心者の方向け)
(しおみ★こうへい)

9

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

10

11

12

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)

13

9:30~11:30
**笑顔と！
予防と！
イス体操**
(こばやし☆ひろこ)

14

9:30~11:30
**笑顔と！
予防と！
イス体操**
(こばやし☆ひろこ)

15

歌って踊って
楽しい(^^)／
9:30~11:30
**昭和歌謡de
リズム運動**
8月の歌
「星降る街角♪」
「恋の季節♪」
(こばやし☆ひろこ)

16

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

17

18

19

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

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)

21

9:30~11:30
**コンディショ
ニング健康
体操**
(衣川 知久)

22

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)

23

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

24

25

26

27

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)

28

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)

29

歌って踊って
楽しい(^^)／
9:30~11:30
**昭和歌謡de
リズム運動**
8月の歌
「星降る街角♪」
「恋の季節♪」
(こばやし☆ひろこ)

30

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

31

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