



ご利用料金は一つのプログラムにつき500円です！

オンラインにも対応のプログラムです

	月	火	水	木	金
日付				1	2
時間					
9:00~11:00					卓球
11:30~13:30					えがおランチ
14:00~16:00					フィットネス 骨盤矯正体操
日付	5	6	7	8	9
時間					
9:00~11:00	散策		歌声喫茶	書道教室	卓球
11:30~13:30	えがおランチ	えがおランチ	えがおランチ		えがおランチ
14:00~16:00	ストレッチ 膝痛改善体操	フィットネス 腰痛改善体操	ストレッチ バランスアップ	詩吟教室	フィットネス 骨盤矯正体操
日付	12	13	14	15	16
時間					
9:00~11:00	散策	スマホ教室 お一人様1時間 300円	歌声喫茶		卓球
11:30~13:30	えがおランチ		えがおランチ		えがおランチ
14:00~16:00	ストレッチ 膝痛改善体操	フィットネス 腰痛改善体操	ストレッチ バランスアップ		フィットネス 骨盤矯正体操
日付	19	20	21	22	23
時間					
9:00~11:00	散策		歌声喫茶		卓球
11:30~13:30	えがおランチ	えがおランチ	えがおランチ		えがおランチ
14:00~16:00	ストレッチ 膝痛改善体操	フィットネス 腰痛改善体操	ストレッチ バランスアップ	フィットネス 百歳体操	えがお家族会
日付	26	27	28	29	30
時間					
9:00~11:00	散策	脳トレ & 歌声喫茶 10:30~12:00	歌声喫茶	休	卓球
11:30~13:30	えがおランチ		えがおランチ		えがおランチ
14:00~16:00	ストレッチ 膝痛改善体操	フィットネス 腰痛改善体操	ストレッチ バランスアップ		フィットネス 骨盤矯正体操

砥部町麻生51-1(砥部病院隣)
957-1047
〈担当〉広瀬

散策のプログラムは、雨天時おやつ作りや
フィットネス、そしてミニミニコンサートに
変更します。
よろしくお願ひします。
空欄部分にもお楽しみプログラムが入ること
があります！
お知らせコーナーを見てご参加ください。