



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	3	4	5	6	7
時間					
9:00~11:00					卓球
11:30~13:30	休	休	休		えがおランチ
14:00~16:00					フィットネス 骨盤矯正体操
日付	10	11	12	13	14
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	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
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	17	18	19	20	21
時間					
9:00~11:00	散策		歌声喫茶	坊っちゃん劇場 観劇	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 骨盤矯正体操
日付	24	25	26	27	28
時間					
9:00~11:00	散策	おうち時間を 楽しく講座①	歌声喫茶		卓球
11:30~13:30	えがおランチ	10:30~12:00	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	31				
時間					
9:00~11:00	散策				
11:30~13:30	えがおランチ				
14:00~16:00	ストレッチ 膝痛改善体操				

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。
よろしくお祈いします。
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。