

介護予防co-da 2021.8プログラム

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 割りばしでレクリエーション！ (こばやし☆ひろこ)	3 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 そうめん流しゲーム！ (こばやし☆ひろこ)	4 9:30~11:30 コンディショニング健康体操 (衣川 知久)	5 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で健康習慣！ (こばやし☆ひろこ)	6 9:30~11:30 13:30~15:30 昭和歌謡deリズム体操 8月の歌「東京音頭」♪ (こばやし☆ひろこ)	7
8	9 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 新聞紙でレクリエーション！ (こばやし☆ひろこ)	10 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)	11 9:30~11:30 ヘルチャレ！からだスッキリ体操 (猪俣 裕子)	12 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で健康習慣！ (こばやし☆ひろこ)	13 9:30~11:30 13:30~15:30 昭和歌謡deリズム体操 8月の歌「東京音頭」♪ (こばやし☆ひろこ)	14
15	16 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 紙コップでレクリエーション！ (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 レンタル300円	17 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 脳トレゲーム (こばやし☆ひろこ)	18 9:30~11:30 コンディショニング健康体操 (衣川 知久)	19 9:30~11:30 もり管理栄養士の栄養教室「野菜を楽しむ！」 (盛 香枝)	20 9:30~11:30 13:30~15:30 昭和歌謡deリズム体操 8月の歌「東京音頭」♪ (こばやし☆ひろこ)	21
22	23 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 脳トレゲーム (こばやし☆ひろこ)	24 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)	25 9:30~11:30 ヘルチャレ！からだスッキリ体操 (猪俣 裕子)	26 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で健康習慣！ (こばやし☆ひろこ)	27 9:30~11:30 いっちゃんのワクワク手芸 ポケットティッシュカバー (木枝一子)	28 ①13:30~14:30 ②15:00~16:00 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 レンタル300円
29	30 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 ホワイトボードを使ってゲーム (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 レンタル300円	31 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 みんなで小物を作ろう！！ (こばやし☆ひろこ)				