

介護予防co-da 2021.9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
27	28	29	1 9:30~11:30 コンディショニング健康体操 (衣川 知久)	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 9:30~11:30 13:30~15:30 昭和歌謡deリズム体操 9月の歌「につぼん道中いただきます」♪ (こばやし☆ひろこ)	4
5	6 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) 20:00~21:00 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	7 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と! 予防と! イス体操 文字ゲーム (こばやし☆ひろこ)	8 9:30~11:30 ヘルチャレ! からだスッキリ体操 (猪俣 裕子)	9 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で健康習慣! (こばやし☆ひろこ)	10 9:30~11:30 13:30~15:30 昭和歌謡deリズム体操 9月の歌「につぼん道中いただきます」♪ (こばやし☆ひろこ)	11
12	13 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と! 予防と! イス体操 わりばしでレクリエーション! (こばやし☆ひろこ)	14 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)	15 9:30~11:30 コンディショニング健康体操 (衣川 知久)	16 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)	17 9:30~11:30 13:30~15:30 昭和歌謡deリズム体操 9月の歌「につぼん道中いただきます」♪ (こばやし☆ひろこ)	18
19	20 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) 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	21 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と! 予防と! イス体操 小物を作ろう! (こばやし☆ひろこ)	22 9:30~11:30 ヘルチャレ! からだスッキリ体操 (猪俣 裕子)	23 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で健康習慣! (こばやし☆ひろこ)	24 9:30~11:30 いっちゃんのワクワク手芸 「ペットボトルで小物入れ」 (木枝一子)	25 13:30~14:30 15:00~16:00 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
26	27 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)	28 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)	29 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と! 予防と! イス体操 口腔体操でスマイル! (こばやし☆ひろこ)	30 9:30~11:30 13:30~15:30 イス体操&音楽レク! (こばやし☆ひろこ)		