

介護予防co-da 2021.10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
31	27	28	29	30	1 9:30~11:30 13:30~15:30 昭和歌謡de リズム体操 10月の歌「恋の季節♪」 (こばやし☆ひろこ)	2
3	4 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 おにぎりゲーム！ (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	5 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 おにぎりゲーム！ (こばやし☆ひろこ)	6 9:30~11:30 コンディショ ニング健康 体操 (衣川 知久)	7 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣！ (こばやし☆ひろこ)	8 9:30~11:30 13:30~15:30 昭和歌謡de リズム体操 10月の歌「恋の季節♪」 (こばやし☆ひろこ)	9
10	11 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)	12 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)	13 9:30~11:30 ヘルチャレ！ からだ スッキリ体操 (猪俣 裕子)	14 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣！ (こばやし☆ひろこ)	15 9:30~11:30 13:30~15:30 昭和歌謡de リズム体操 10月の歌「恋の季節♪」 (こばやし☆ひろこ)	16
17	18 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	19 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)	20 9:30~11:30 コンディショ ニング健康 体操 (衣川 知久)	21 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)	22 9:30~11:30 13:30~15:30 昭和歌謡de リズム体操 10月の歌「恋の季節♪」 (こばやし☆ひろこ)	23 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
24	25 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)	26 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)	27 9:30~11:30 ヘルチャレ！ からだ スッキリ体操 (猪俣 裕子)	28 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣！ (こばやし☆ひろこ)	29 9:30~11:30 13:30~15:30 昭和歌謡de リズム体操 10月の歌「恋の季節♪」 (こばやし☆ひろこ)	30