

2024年3月



みんな、おいでえなあ

MARCH

令和6年

日

月

火

水

木

金

土

					1 パソコンで遊ぼう 10:00~11:00	2 仏滅
3 大安	4 赤口	5 ぶらぶら体操 9:30~10:00	6 スローエアロビック 10:00~10:30 (エクササイズ・トレーニング) 10:30~11:00	7 お茶の間サークル 9:30~11:30	8 仏滅	9 大安
10 友引	11 先負	12 ぶらぶら体操 9:30~10:00	13 ぶらぶら体操@日置 9:30~10:30 スローエアロビック 10:00~10:30 (エクササイズ・トレーニング) 10:30~11:00	14 お茶の間サークル 9:30~11:30 ラインダンス 10:00~11:30	15	16 友引
17 先負	18 仏滅	19 ぶらぶら体操 9:30~10:00	20 春分の日	21 お茶の間サークル 9:30~11:30	22 ちよこボラ 10:00~11:30	23 先負
24 仏滅	25 大安	26 ぶらぶら体操 9:30~10:00	27 ぶらぶら体操@日置 9:30~10:30 スローエアロビック 10:00~10:30 (エクササイズ・トレーニング) 10:30~11:00	28 お茶の間サークル 9:30~11:30	29 先負	30 仏滅

◎「パソコンであそぼう」要予約

◎ラインダンス 1回 500円

◎「スローエアロビック、エクササイズ・トレーニング」

初回お試し料金 スローエアロビックのみ:150円 / 両メニュー:300円

2回目以降料金 1回 スローエアロビックのみ:300円 / 両メニュー:700円

お問い合わせ:宮津市社会福祉協議会 22-2090

※その他は予約不要・参加費無料