

2024年4月



みんな、おいでえなあ



APRIL
令和6年

日 月 火 水 木 金 土

	1 赤口	2 ぶらぶら体操 9:30~10:00 健やか太極拳 10:30~12:00	3 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	4 お茶の間サークル 9:30~11:30	5 パソコンで遊ぼう 10:00~11:00	6 大安
7 赤口	8 先勝	9 ぶらぶら体操 9:30~10:00 健やか太極拳 10:30~12:00	10 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	11 お茶の間サークル 9:30~11:30 ラインダンス 10:00~11:30	12 赤口	13 先勝
14 友引	15 先負	16 ぶらぶら体操 9:30~10:00 健やか太極拳 10:30~12:00	17 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	18 お茶の間サークル 9:30~11:30	19 先勝	20 友引
21 先負	22 仏滅	23 ぶらぶら体操 9:30~10:00 健やか太極拳 10:30~12:00	24 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	25 お茶の間サークル 9:30~11:30 ラインダンス 10:00~11:30	26 ちょこボラ 10:00~11:30	27 先負
28 仏滅	29 昭和の日 大安	30 ぶらぶら体操 9:30~10:00 健やか太極拳 10:30~12:00				
<p>◎「パソコンであそぼう」要予約 ◎ラインダンス 1回 500円 ◎健やか太極拳 1回 500円</p> <p>◎「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</p> <p>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</p>						