

2025年1月



みんな、おいでえなあ

JANUARY

令和7年

日 月 火 水 木 金 土

			1 元日 先勝	2 友引	3 先負	4 仏滅
5 大安	6 赤口	7 ぶらぶら体操 9:30~10:00 健やか太極拳 10:30~12:00	8 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	9 お茶の間サークル 9:30~11:30 ラインダンス 10:00~11:30	10 仏滅	11 大安
12 赤口	13 成人の日 先勝	14 ぶらぶら体操 9:30~10:00 健やか太極拳 10:30~12:00	15 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	16 お茶の間サークル 9:30~11:30	17 大安	18 赤口
19 先勝	20 友引	21 ぶらぶら体操 9:30~10:00 健やか太極拳 10:30~12:00	22 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	23 お茶の間サークル 9:30~11:30 ラインダンス 10:00~11:30	24 ちよこボラ 10:00~11:30	25 先勝
26 友引	27 先負	28 ぶらぶら体操 9:30~10:00 健やか太極拳 10:30~12:00	29 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	30 お茶の間サークル 9:30~11:30	31 先負	

◎「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