

2024年10月



みんな、おいでえなあ

OCTOBER

令和6年

日 月 火 水 木 金 土

		1 ぶらぶら体操 9:30~10:00 健やか太極拳 10:30~12:00	2 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	3 お茶の間サークル 9:30~11:30	4 パソコンで遊ぼう 10:00~11:00	5 大安
6 赤口	7 先勝	8 ぶらぶら体操 9:30~10:00 健やか太極拳 10:30~12:00	9 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	10 お茶の間サークル 9:30~11:30 ラインダンス 10:00~11:30	11 大安	12 赤口
13 先勝	14 スポーツの日 友引	15 ぶらぶら体操 9:30~10:00 健やか太極拳 10:30~12:00	16 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	17 お茶の間サークル 9:30~11:30	18 赤口	19 先勝
20 友引	21 先負	22 ぶらぶら体操 9:30~10:00 健やか太極拳 10:30~12:00	23 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	24 お茶の間サークル 9:30~11:30 ラインダンス 10:00~11:30	25 ちょこボラ 10:00~11:30	26 友引
27 先負	28 仏滅	29 ぶらぶら体操 9:30~10:00 健やか太極拳 10:30~12:00	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	31 お茶の間サークル 9:30~11:30		

◎「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」

◎健やか太極拳 1回 500円

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