

2024年11月



みんな、おいでえなあ

NOVEMBER

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 大安
3 文化の日 赤口	4 振替休日 先勝	5 ぶらぶら体操 9:30~10:00 健やか太極拳 10:30~12:00	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 大安	9 赤口
10 先勝	11 友引	12 ぶらぶら体操 9:30~10:00 健やか太極拳 10:30~12:00	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 赤口	16 先勝
17 友引	18 先負	19 ぶらぶら体操 9:30~10:00 健やか太極拳 10:30~12:00	20 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	21 お茶の間サークル 9:30~11:30	22 ちょこボラ 10:00~11:30	23 勤労感謝の日 友引
24 先負	25 仏滅	26 ぶらぶら体操 9:30~10:00 健やか太極拳 10:30~12:00	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 ラインダンス 10:00~11:30	29 友引	30 先負
<p>◎「パソコンであそぼう」要予約</p> <p>◎ラインダンス 1回 500円</p> <p>◎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</p> <p>※その他は予約不要・参加費無料</p>						