

2024年12月



みんな、おいでえなあ

DECEMBER

令和6年

日 月 火 水 木 金 土

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

◎「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