

2025年3月



みんな、おいでえなあ

MARCH

令和7年

日

月

火

水

木

金

土

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