

2024年8月



みんな、おいでえなあ

AUGUST

令和6年

日 月 火 水 木 金 土

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

◎「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