

2024年9月



みんな、おいでえなあ

SEPTEMBER

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 赤口
8 先勝	9 友引	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 赤口	14 先勝
15 友引	16 敬老の日 先負	17 ぶらぶら体操 9:30~10:00 健やか太極拳 10:30~12:00	18 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	19 お茶の間サークル 9:30~11:30	20 先勝	21 友引
22 秋分の日 先負	23 振替休日 仏滅	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 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	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 先負
29 仏滅	30 大安					
<p>◎「パソコンであそぼう」要予約 ◎ラインダンス 1回 500円 ◎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 ※その他は予約不要・参加費無料</p>						