

R6年11月行事

11月2日(土) 歌おう会「ニューライフ 歌ごえ広場」

講師：横山 信義 先生



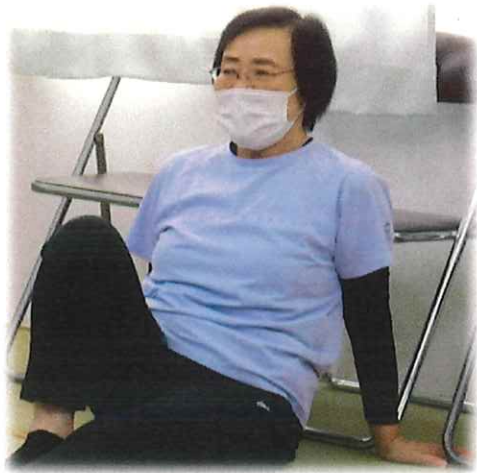
11月7日(木) 元気体操

講師: あい愛マインド



11月9日(土) 楽楽体操

講師: 横川 珠姫 先生



11月9日(土) 歌おう会「音楽でココロもカラダもぽっかぽか」

講師: 兼山 悦子 先生



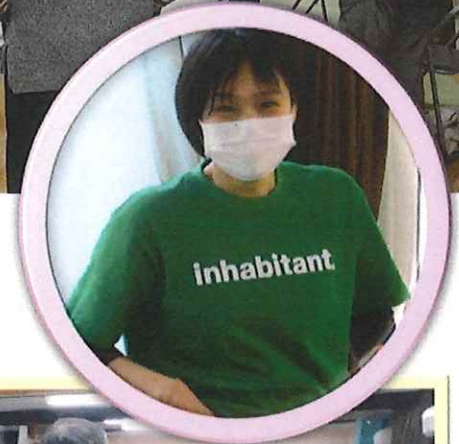
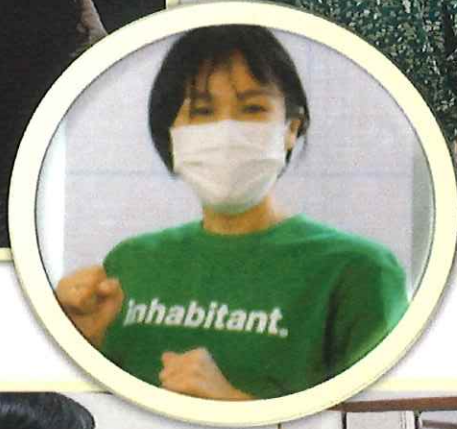
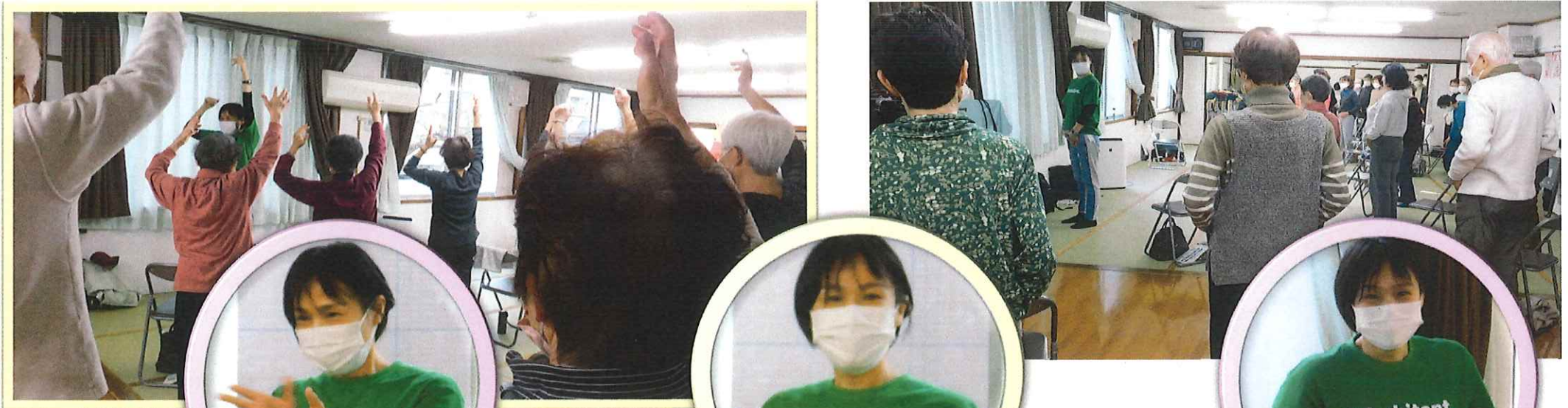
11月13日(水) 楽楽体操

講師: 横川 珠姫 先生



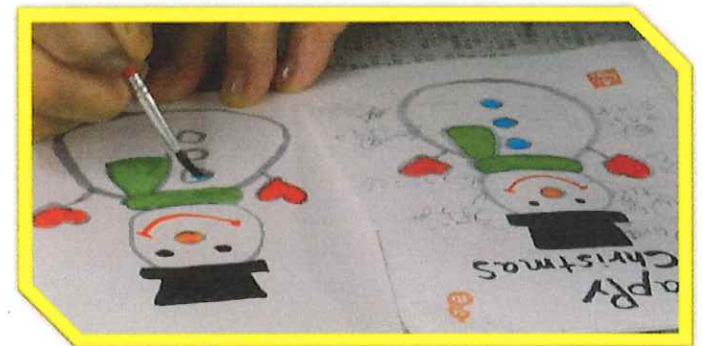
11月21日(木) 姿勢改善体操

講師: 近藤 千英子 先生



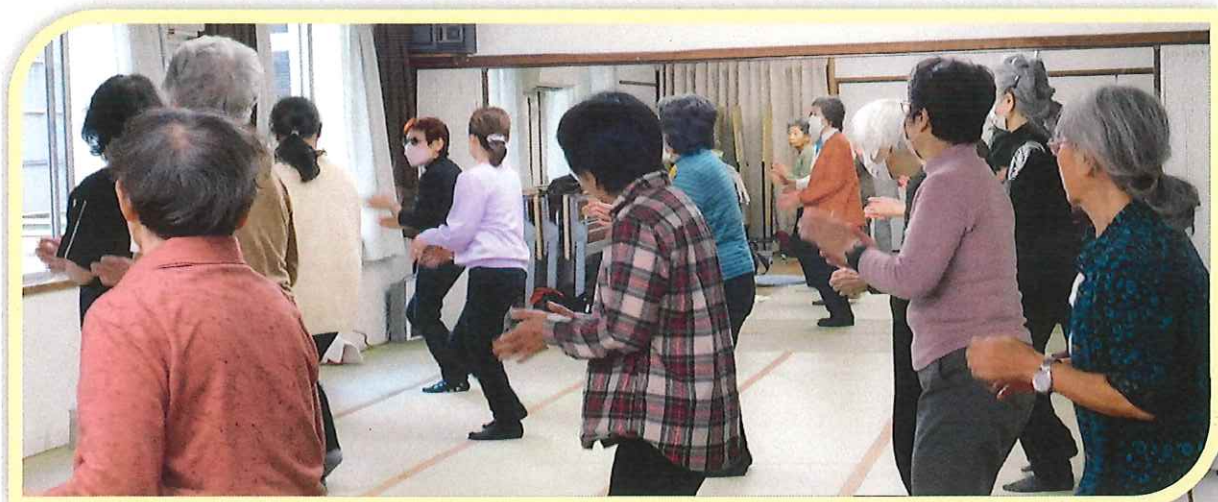
11月22日(金) 己書を楽しむ

講師: 宮地 喜代子 先生・石田 あけみ 先生



11月28日(木) さわやかヨガ

講師: 阪井 光子 先生



11月30日(土) フレイル予防体操

講師: あい愛マインド



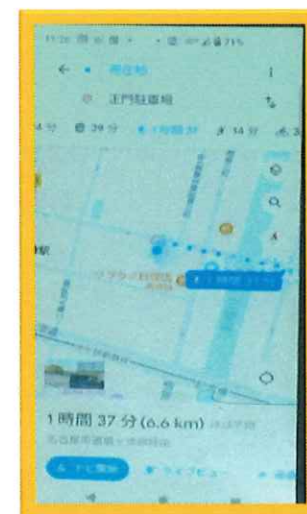
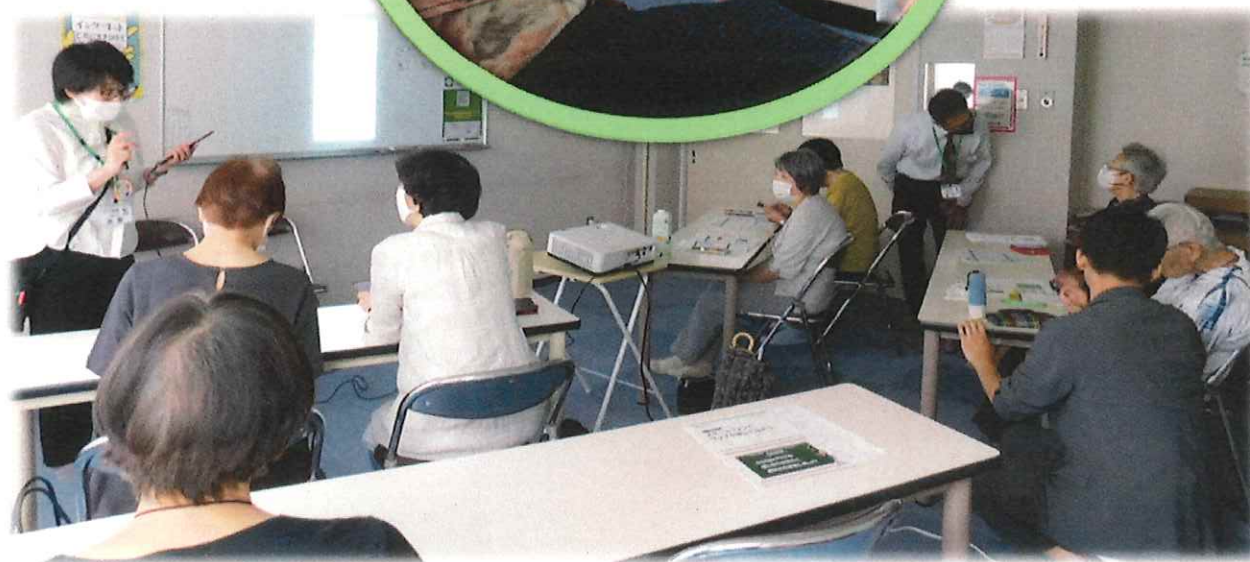
11月30日(土) はじめての紙粘土教室「ウェルカムボードを作ろう」

講師：横戸 ふじ子 先生



11月26日(火) スマホ教室 ①LINE ②テーマ別「アプリ」

講師: ドコモCS東海



11月28日(木) スマホ教室 ①はじめてのスマホ ②テーマ別「マップ」

講師: ドコモCS東海

