



R7年5月行事



5月1日(木) きてみて体操 元気体操

講師: あい愛マインド



5月8日(木) きてみて体操 姿勢改善体操

講師: 近藤 千英子 先生



5月10日(土)・14日(水) 楽楽体操

講師: 横川 珠姫 先生



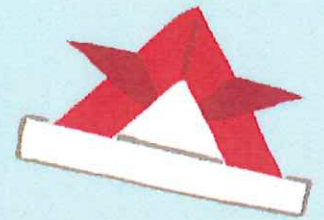
5月15日(木) きてみて体操 フレイル予防体操

講師: あい愛マインド



5月22日(木) きてみてヨガ

講師: 桼原 浩文 先生



5月23日(金) 己書を楽しむ①

講師: 石田 あけみ 先生



5月24日(土) きてみて土曜体操 のびのび体操

講師: (株)ACE



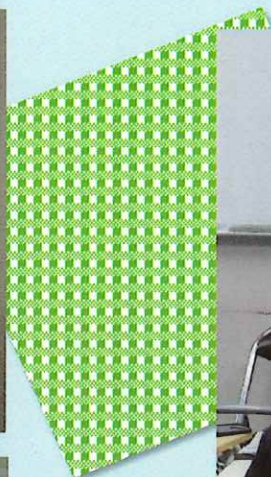
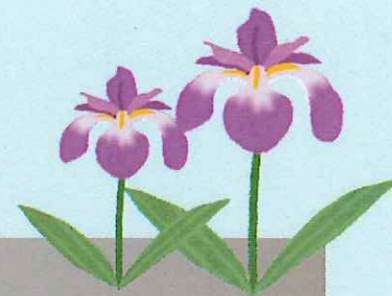
5月27日(火) やさしいバランスボールエクササイズ

講師： 齊藤 綾子先生



5月27日(火) スマホ教室「スマホの初歩」

講師: ドコモCS東海



5月27日(火) スマホ教室 スマホテーマ別講座「メール+インターネット」

講師: ドコモCS東海



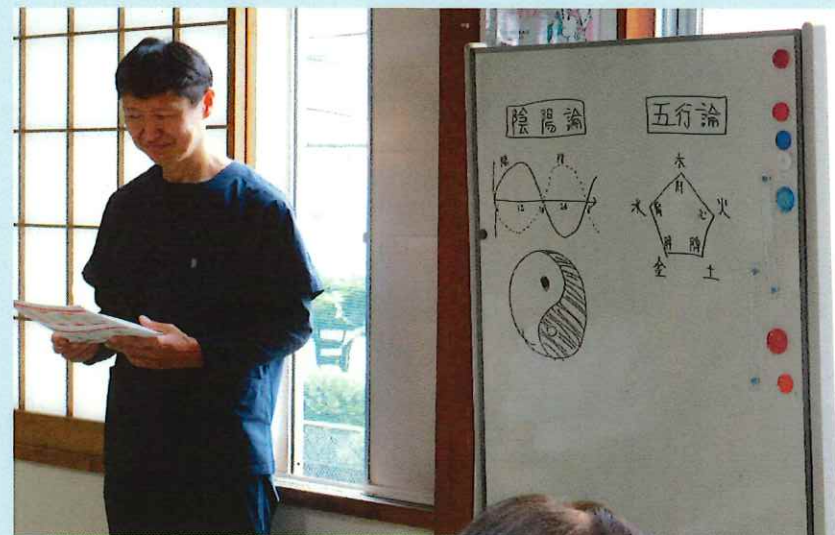
5月28日(水) 歌おう会「初夏のヒットパレード」

講師：高橋 真由美 先生



5月29日(木) 東洋医学

講師：吉村 栄三 先生



5月29日(木) 健康講話「知っていますか？下肢静脈瘤」

講師：平本 明德 先生

知っていますか？ 下肢静脈瘤

さかえ血管外科・循環器クリニック
院長 平本明德

