

# R7年9月 行事

9月4日(木)きてみて体操 元気体操

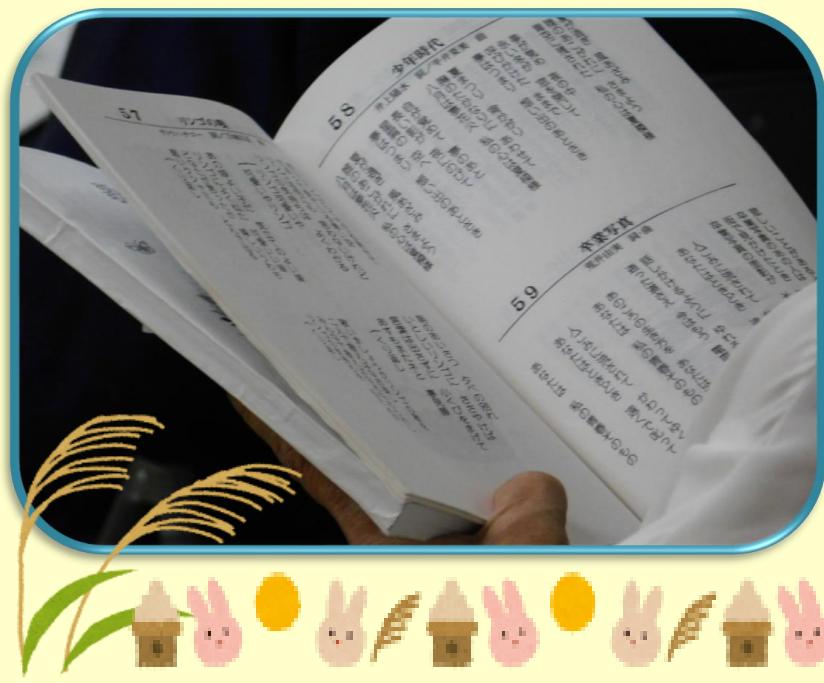


講師: あい愛マインド



# 9月6日(土) 歌おう会『みんなで歌おう青春の歌』

講師: 伴 紀良 先生





## 9月10日(水)・13日(土) 楽楽体操

講師: 横川 珠姫 先生





9月11日(木) 男性の体幹トレーニング

講師:(株)ACE





# 9月11日(木) きてみて体操 姿勢改善体操

## 講師: 近藤 千英子 先生



# 9月18日(木) きてみて体操 チェアボクササイズ

講師:(株)ACE



# 9月24日(水) 歌おう会「秋の歌声ヒットパレード」

講師: 高橋 真由美 先生



9月25日(木) きてみてヨガ

講師: 榎原 浩文 先生



9月26日(金) 己書を楽しむ ②

講師: 石田 あけみ 先生



# 9月27日(土) きてみて土曜体操 のびのび体操

## 講師:(株)ACE

