



# R8年1月 行事



1月8日(木) きてみて体操 元気体操

講師: あい愛マインド

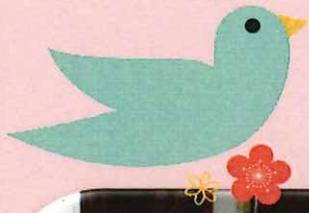




# 1月10日(土) 歌おう会『冬の歌を楽しむ』

講師: 内田 由美子 先生





1月10日(土)・14日(水) 楽楽体操



講師：横川 珠姫 先生





# 1月15日(木) きてみて体操 チェアボクササイズ

講師: (株)ACE





# 1月16日(金)・20日(火) スマホ教室 スマホテーマ別講座

講師: ドコモCS東海





1月22日(木) きてみてヨガ

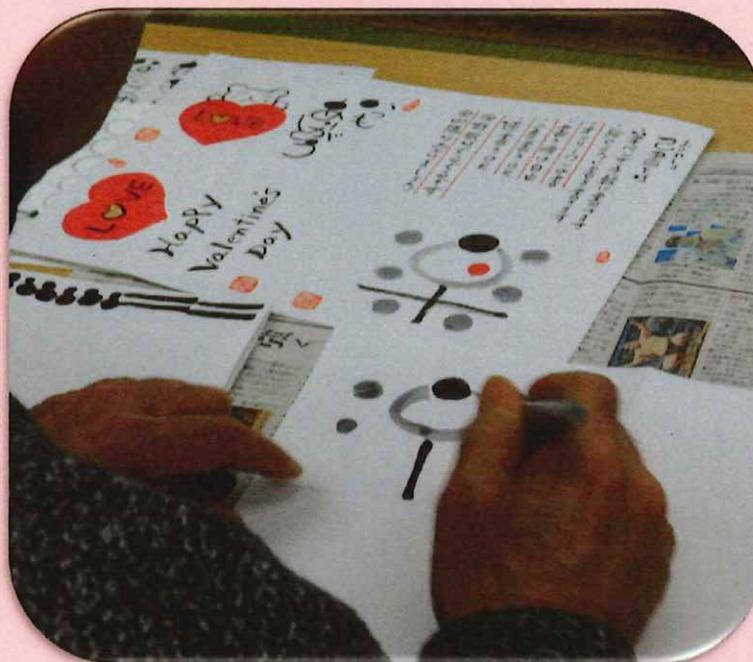
講師: 榊原 浩文 先生





# 1月23日(金) はじめての己書

講師: 石田 あけみ 先生



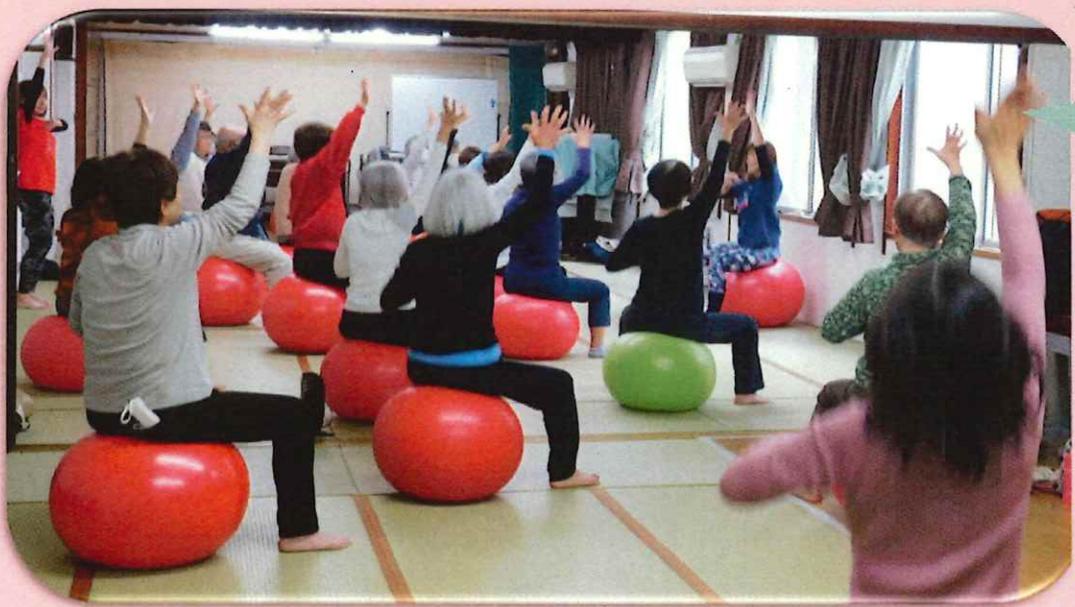
1月24日(土) きてみて土曜体操 のびのび体操

講師: (株)ACE



**1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**





# 1月28日(水) 歌おう会『冬の歌を歌おう』

講師: 近藤 由香 先生

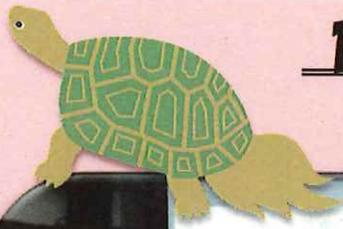




# 1月29日(木) 学んで活かす東洋医学

講師: 吉村 栄三 先生





# 1月29日(木) 健康講話『おしっこのお悩みを解決します』

講師: 多和田 俊保 先生(たわだ泌尿器科 院長)

