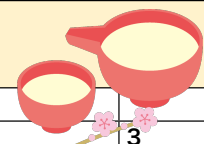


2017年 3月スケジュール



日	月	火	水	木	金	土
			1 13:15-14:15 セルフストレッチ	2 10:15-11:15 呼吸ヨガ 10:30-12:00 楽しくアイパッド① 13:30-15:00 楽しくアイパッド② 14:00-15:00 世界の唄 15:00-17:00 町の保健室 15:30-16:30 太極拳	3 10:15-11:00 運動で脳の活性化 11:15-12:00 運動で脳の活性化 13:30-14:15 バランスカアップ 13:30-15:30 認知症カフェ 14:30-15:15 バランスカアップ	4 13:00-15:30 カルトナーヂュ
5	6 10:30-11:30 元気にハイ! 14:00-16:00 水彩画 14:00-15:00 60歳からはじめるフラ	7 10:15-11:00 膝痛・腰痛予防体操 11:15-12:00 膝痛・腰痛予防体操 14:00-15:00 英会話	8 13:30-14:40 認知症予防歌体操 15:15-16:15 ヴォイストレーニング	9 10:15-11:15 骨盤調整ヨガ 13:30-14:15 書道 (ペン) 14:30-15:30 書道 (筆) 15:00-17:00 囲碁 15:45-16:45 書道 (筆)	10 10:15-11:00 転倒予防体操 11:15-12:00 転倒予防体操 13:30-16:00 仏像彫刻 13:30-14:15 骨盤カアッ 14:30-15:15 骨盤カアッ	11 10:00-12:00 介護者の会 16:00-18:00 ケアカフェようが
12	13 13:00-15:30 カルトナーヂュ	14 10:15-11:00 リフレッシュストレッチ 11:15-12:00 リフレッシュストレッチ 15:00-17:00 健康だし料理	15 13:15-14:15 セルフストレッチ 15:00-16:00 永遠に美 (最終回)	16 10:15-11:15 呼吸ヨガ 10:30-12:00 楽しくアイパッド① 13:30-15:00 楽しくアイパッド② 15:00-17:00 町の保健室 15:30-16:30 太極拳	17 10:15-11:00 運動で脳の活性化 10:30-11:45 撮影するコツ 11:15-12:00 運動で脳の活性化 13:30-14:15 バランスカアップ 14:30-15:15 バランスカアップ 16:15-17:45 おもしろい日本史	18 10:30-11:30 元気にハイ! 13:00-15:30 カルトナーヂュ
19	20 春分の日	21 10:15-11:00 膝痛・腰痛予防体操 11:15-12:00 膝痛・腰痛予防体操 14:00-15:00 英会話	22 13:30-14:40 認知症予防歌体操 14:00-16:00 水彩画 15:15-16:15 ヴォイストレーニング	23 10:15-11:15 骨盤調整ヨガ 13:30-14:15 書道 (ペン) 14:30-15:30 書道 (筆) 15:45-16:30 書道 (ペン)	24 10:15-11:00 転倒予防体操 11:15-12:00 転倒予防体操 13:30-16:00 仏像彫刻 13:30-14:15 骨盤カアッ 14:30-15:15 骨盤カアッ	25  
26	27 11:30-12:30 世界の唄 13:00-15:00 マメヒコ 14:00-15:00 60歳からはじめるフラ	28 10:15-11:00 リフレッシュストレッチ 11:15-12:00 リフレッシュストレッチ 14:00-16:00 パステル画	29 10:30-12:00 楽しい陶芸① 13:15-14:15 セルフストレッチ 14:00-15:30 楽しい陶芸②	30 10:15-11:15 呼吸ヨガ 14:00-16:00 世界のウイスキー 14:30-15:15 クレールコンサート 15:00-17:00 町の保健室	31 10:15-11:00 運動で脳の活性化 11:15-12:00 運動で脳の活性化 13:30-14:15 バランスカアップ 14:30-15:15 バランスカアップ 16:15-17:45 おもしろい日本史	 