

金谷デイ プログラム

	日	月	火	水	木	金	土
午前	体操スペース 10:30~11:15 口腔体操 定員 18 	口腔体操 定員 18 	10:30~11:15 いきいき健康体操 インストラクター 木村朋子氏 定員18	10:30~11:15 転ばない体づくり インストラクター 伊藤真輝氏 定員18	いきいき健康体操 インストラクター 木村朋子氏 定員18	口腔体操 定員 18 	10:30~11:15 タオル体操  定員 18
	シアター 映画上映 10:00~12:30 	映画上映 10:00~12:30 	映画上映 10:00~12:30 	映画上映 10:00~12:30 	映画上映 10:00~12:30 	映画上映 10:00~12:30 	映画上映 10:00~12:30 
午後	体操スペース ストレッチ体操 13:30~14:00 	ストレッチ体操 13:30~14:00 	13:30~14:15 口腔体操 定員 18 	13:30~14:15 フットステップ 定員 15 	口腔体操 定員 18 	ストレッチ体操 13:30~14:00 	フットステップ 定員 15 
	シアター 13:30~14:15 歌声シアター 	13:30~14:15 転ばない体づくり インストラクター 伊藤真輝氏 定員10	13:30~14:15 いきいき健康体操 インストラクター 木村朋子氏 定員10	ストレッチ体操 13:30~14:00 	13:30~14:15 いきいき健康体操 インストラクター 木村朋子氏 定員10	13:30~14:15 転ばない体づくり インストラクター 伊藤真輝氏 定員10	ストレッチ体操 13:30~14:00 
	キッチン 13:30~14:15 料理教室 定員8 ※4名以上参加で開催 	料理教室 定員8 ※4名以上参加で開催 	料理教室 定員8 ※4名以上参加で開催 	料理教室 定員8 ※4名以上参加で開催 	料理教室 定員8 ※4名以上参加で開催 	料理教室 定員8 ※4名以上参加で開催 	料理教室 定員8 ※4名以上参加で開催 
麻雀・トランプ倶楽部							
終日	有料サービス						
	「脳トレ」プリント 1枚10円 受付にて販売しています ◇エステルーム ◇ウォーターベッド ◇マッサージチェア ◇自動販売機 ◇喫茶コーナー◇めろめろマート						