

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	10:30~11:15 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	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 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	13:30~14:15 口腔体操 定員 18	ストレッチ体操 13:30~14:00	13:30~14:15 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	13:30~14:00 ストレッチ体操	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	13:30~14:00 ストレッチ体操
	キッチン	13:30~14:15 料理教室 定員8 ※4名以上参加で開催	13:30~14:15 料理教室 定員8 ※4名以上参加で開催	13:30~14:15 料理教室 定員8 ※4名以上参加で開催	13:30~14:15 料理教室 定員8 ※4名以上参加で開催	13:30~14:15 料理教室 定員8 ※4名以上参加で開催	13:30~14:15 料理教室 定員8 ※4名以上参加で開催	13:30~14:15 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						