

# 金谷デイ プログラム

	日	月	火	水	木	金	土
午前	<b>体操スペース</b> 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 
	<b>シアター</b> 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	<b>体操スペース</b> 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 
	<b>シアター</b> 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 13:30~14:00 	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 	13:30~14:00 ストレッチ体操 13:30~14:00 
	<b>キッチン</b> 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 
<b>麻雀・トランプ倶楽部</b>							
終日	「脳トレ」プリント 1枚10円 受付にて販売しています						
	<b>有料サービス</b>	◇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					