

# 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<br>口腔体操<br>定員 18                       | 10:30~11:15<br>口腔体操<br>定員 18                      | 10:30~11:15<br>いきいき健康体操<br>インストラクター<br>木村朋子氏 定員18 | 10:30~11:15<br>転ばない体づくり<br>インストラクター<br>伊藤真輝氏 定員18 | 10:30~11:15<br>いきいき健康体操<br>インストラクター<br>木村朋子氏 定員18 | 10:30~11:15<br>口腔体操<br>定員 18                      | 10:30~11:15<br>タオル体操<br>定員 18         |
|            | シアター   | 映画上映<br>10:00~12:30                                | 映画上映<br>10:00~12:30                               | 映画上映<br>10:00~12:30                               | 映画上映<br>10:00~12:30                               | 映画上映<br>10:00~12:30                               | 映画上映<br>10:00~12:30                               | 映画上映<br>10:00~12:30                   |
| 午後         | 体操スペース | ストレッチ体操<br>13:30~14:00                             | ストレッチ体操<br>13:30~14:00                            | 13:30~14:15<br>口腔体操<br>定員 18                      | 13:30~14:15<br>フットステップ<br>定員 15                   | 13:30~14:15<br>口腔体操<br>定員 18                      | ストレッチ体操<br>13:30~14:00                            | 13:30~14:15<br>フットステップ<br>定員 15       |
|            | シアター   | 13:30~14:15<br>歌声シアター                              | 13:30~14:15<br>転ばない体づくり<br>インストラクター<br>伊藤真輝氏 定員10 | 13:30~14:15<br>いきいき健康体操<br>インストラクター<br>木村朋子氏 定員10 | 13:30~14:00<br>ストレッチ体操                            | 13:30~14:15<br>いきいき健康体操<br>インストラクター<br>木村朋子氏 定員10 | 13:30~14:15<br>転ばない体づくり<br>インストラクター<br>伊藤真輝氏 定員10 | 13:30~14:00<br>ストレッチ体操                |
|            | キッチン   | 13:30~14:15<br>料理教室 定員8<br>※4名以上参加で開催              | 13:30~14:15<br>料理教室 定員8<br>※4名以上参加で開催             | 13:30~14:15<br>料理教室 定員8<br>※4名以上参加で開催             | 13:30~14:15<br>料理教室 定員8<br>※4名以上参加で開催             | 13:30~14:15<br>料理教室 定員8<br>※4名以上参加で開催             | 13:30~14:15<br>料理教室 定員8<br>※4名以上参加で開催             | 13:30~14:15<br>料理教室 定員8<br>※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 |   |   |   |   |   |                                       |