

かがやき長寿ひろば たいとう 9月予約受付状況

令和8年9月10日（木）16:30現在

開催日時		教室・サロン名	募集 人数
9/3（木）	10:00～	思い出ソングで脳活&リラックス 70年代の歌を歌おう	
9/3（木）	13:30～	かがやき長寿体操	
9/24（木）	10:00～	かがやき長寿体操	5名
9/3（木）	14:45～	大人のぬり絵	
9/24（木）	13:30～	大人のぬり絵	15名
9/10（木）	10:00～	脳活 筋トレ&チェア体操	
9/14（月）	10:00～	脳活 筋トレ&チェア体操	0名
9/28（月）	13:30～	脳活 筋トレ&チェア体操	17名
9/14（月）	14:45～	パズルで脳トレ	3名
9/14（月）	13:30～	タオル体操&ストレッチ	8名
9/17（木）	10:00～	タオル体操&ストレッチ	4名
9/28（月）	10:00～	タオル体操&ストレッチ	16名
9/24（木）	13:30～	椅子に座って行う健康ディスコ体操	7名
9/28（月）	14:45～	数独	6名