

かがやき長寿ひろば たいとう 8月予約受付状況

令和8年8月12日（水）16:30現在

開催日時		教室・サロン名	募集人数
8/6（木）	10:00～	タオル体操&ストレッチ	10名
	13:30～	かがやき長寿体操	11名
	14:45～	パズルで脳トレ	8名
8/10（月）	10:00～	タオル体操&ストレッチ	10名
	13:30～	講話サロン（薬膳・夏編）	3名
	15:15～	大人のぬり絵	11名
8/13（木）	10:00～	思い出ソングで脳活&リラックス 歌サロン	4名
	13:30～	タオル体操&ストレッチ	5名
	14:45～	数独	1名
8/17（月）	10:00～	かがやき長寿体操	7名
	13:30～	脳活 筋トレ&チェア体操	9名
	14:45～	数独	14名
8/20（月）	10:00～	椅子に座って行う健康ディスコ体操	6名
	13:30～	災害時のトイレのお話	7名
	15:15～	座ってととのう健やか全身運動	16名
8/24（月）	10:00～	タオル体操&ストレッチ	10名
	13:30～	脳活 筋トレ&チェア体操	17名
	14:45～	大人のぬり絵	15名
8/27（木）	10:00～	思い出ソングで脳活&リラックス！ 歌サロン	13名
	13:30～	タオル体操&ストレッチ	16名
	14:45～	パズルで脳トレ	12名

8/31（月）	10:00～	かがやき長寿体操	18名
	13:30～	脳活 筋トレ&チェア体操	17名
	14:45～	数独	14名