



# 延寿さわやか体操

## 2013年 4月のお知らせ

日付	曜日	ケアH	さくら	若草	虹くるみ	けP	体P	口P
1	月							
2	火							
3	水							
4	木							
5	金							
6	土							
7	日							
8	月							
9	火							
10	水							
11	木							
12	金			10:00				
13	土							
14	日							
15	月							
16	火							
17	水							
18	木							
19	金							
20	土			10:00				
21	日							
22	月							
23	火							
24	水							
25	木							
26	金							
27	土	フレンズピア	東館	10:00				
28	日							
29	月							
30	火							

### 実施時間帯

- 午後 2 時～ 2 時30分
- 午後 3 時15分～ 3 時45分
- 体P 午前10時～10時30分
- 口P 午後 2 時30分～ 3 時00分



ボールで体を  
鍛えましょう

皆様の御参加を  
お待ちしております