

シニアプラザながしま 10月イベント一覧

日	月	火	水	木	金	土
	午前10時～11時まで (9時40分受付開始)  午後15時～16時半まで (14時40分受付開始) みらいカフェ15時～16時半まで		1 姿整美体操	2	3 健康ケア教室	4
			みらいケア	みらいケア	みらいケア	みらいケア
			← みらいカフェ →			
5	6 植屋先生の 健康教室	7	8 姿整美体操	9	10 チェアヨガ	11
	みらいケア	みらいケア	みらいケア	みらいケア	みらいケア	みらいケア
	← みらいカフェ →					
12	13	14	15 姿整美体操	16	17 健康ケア教室	18
		みらいケア	みらいケア	みらいケア	みらいケア	みらいケア
		← みらいカフェ →				
19	20 植屋先生の 健康教室	21	22 姿整美体操	23	24 健康ケア教室	25
	みらいケア	みらいケア	みらいケア	みらいケア	みらいケア	メンテナンスの為 みらいケアお休み
	← みらいカフェ →					カフェ休み
26	27 チェアヨガ	28	29 姿整美体操	30	31 健康ケア教室	
	みらいケア	みらいケア	みらいケア	みらいケア	みらいケア	
	← みらいカフェ →					

詳細はお気軽にお問合せください。

(9:00～16:30)



0594-73-2110

回数券の返金・再発行は
できません