

# シニアプラザながしま 1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)		1	2	3
	みらいカフェ 15時～16時半まで			*	*	*
4	5 植屋先生の健康教室	6	7 姿整美体操	8	9 チェアヨガ	10
	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 →					
11	12	13	14 姿整美体操	15	16 健康ケア教室	17
	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 →					
18	19 植屋先生の健康教室	20	21 姿整美体操	22	23 健康ケア教室	24
	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 →					
25	26 チェアヨガ	27	28 姿整美体操	29	30 健康ケア教室	31
	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

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