

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
	<p>午前10時～11時まで (9時40分受付開始)</p> <p>午後15時～16時半まで (14時40分受付開始)</p> <p>みらいカフェ15時～16時半まで</p> 			1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
	植屋先生の健康教室		姿整美体操		チェアヨガ	
	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	15	16	17
			姿整美体操		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				
18	19	20	21	22	23	24
	植屋先生の健康教室		姿整美体操		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	みらいケア
	みらいカフェ					
25	26	27	28	29	30	31
	チェアヨガ		姿整美体操		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	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