

シニアプラザながしま 3月イベント一覧

日	月	火	水	木	金	土
1	2 植屋先生の 健康教室	3	4 姿整美体操	5	6 健康ケア教室	7
	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 →					
8	9 チェアヨガ	10	11 姿整美体操	12	13 健康ケア教室	14
	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 →					
15	16 植屋先生の 健康教室	17	18 姿整美体操	19		21
	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 →					みらいカフェ
22	23 午前の教室 お休み	24	25 姿整美体操	26	27 健康ケア教室	28
	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
29	30 チェアヨガ	31	 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 個別送迎も 好評運行中！ 			
	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