

# シニアプラザながしま 4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)		1 姿整美体操	2	3 健康ケア教室	4
	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		みらいケア	みらいケア	みらいケア	みらいケア
	個別送迎も好評運行中! 		← 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 健康ケア教室	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 チェアヨガ	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	30		
	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		

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