

2019年 1月 そんぽの家S 神戸東垂水 いきいき教室予定表

1日 (火) 元日		11日 (金) 14時～ コーラス	21日 (月) 14時～ ヨガ教室
2日 (水)		12日 (土) 13時30分～ 健康体操	22日 (火) 14時～ 茶道教室
3日 (木)		13日 (日)	23日 (水)
4日 (金) 14時～ コーラス		14日 (月) 成人の日	24日 (木) 15時～(約15分) まほろばパン販売
5日 (土) 13時30分～ 健康体操		15日 (火)	25日 (金) 14時～ コーラス
6日 (日)		16日 (水) 14時～ リラクゼーションストレッチ	26日 (土)
7日 (月) 14時～ ヨガ教室		17日 (木) ①10時～ 3B体操 ②15時～(約15分) まほろばパン販売	27日 (日)
8日 (火) 14時～ 茶道教室		18日 (金) 14時～ コーラス	28日 (月)
9日 (水)		19日 (土) 13時30分～ 健康コーラス	29日 (火)
10日 (木) ①10時～ 3B体操 ②15時～(約15分) まほろばパン販売		20日 (日) 14時～ 小物づくり教室	30日 (水)
			31日 (木) 15時～(約15分) まほろばパン販売

★1月教室内容

- ヨガ教室…7(月),21(月)
- 茶道教室…8(火),22(火)
- フラワーアレンジメント…1月休講
- リラクゼーションストレッチ…16(水)
- 3B体操…10(木),17(木)
- コーラス…4(金),11(金),18(金),25(金)
- 健康体操…5(土),12(土)
- 健康コーラス…19(土)
- 小物づくり教室…20(日)

★1月開催のイベント情報

- 『まほろば』のパン販売
…毎週木曜日/15時～15時15分
※1/3(木)はお休みとなっています。

★参加費 300円(税抜き)
※材料費が必要な教室もございます。
(フラワーアレンジメント 1,000円/小物づくり 100円)
※都合により予定が変更となる場合がございます。

わくわく家族ツアーズのご案内

2019年ツアー予定
2月20日(水)ベリーベリーファーム西脇、
和食の昼食を企画。
3月20日(水)淡路島ツアー企画。

チラシが出来次第、お知らせをさせていただきます。