

2019年 3月 そんぽの家S 神戸東垂水 いきいき教室予定表

21日 (木)	★まほろほのパン販売(15:00~)
22日 (金)	14時~ コーラス
23日 (土)	13時30分~ 健康コーラス
24日 (日)	★出張デパート(13:00~)
25日 (月)	
26日 (火)	
27日 (水)	14時~ リラクゼーションストレッチ
28日 (木)	★まほろほのパン販売(15:00~)
29日 (金)	14時~ コーラス
30日 (土)	
31日 (日)	

1日 (金)	14時~ コーラス
2日 (土)	13時30分~ 健康体操
3日 (日)	
4日 (月)	14時~ ヨガ教室
5日 (火)	14時~ 茶道教室
6日 (水)	10時30分~ フラワーアレンジメント
7日 (木)	★まほろほのパン販売(15:00~)
8日 (金)	14時~ コーラス
9日 (土)	
10日 (日)	

11日 (月)	
12日 (火)	
13日 (水)	13(水) ★消防設備点検(9:00~) ★消防訓練(10:00~)
14日 (木)	10時~ 3B体操 ★まほろほのパン販売(15:00~)
15日 (金)	14時~ コーラス
16日 (土)	★移動スーパーとくし丸(11:30~) 13時30分~ 健康体操
17日 (日)	14時~ 小物づくり教室
18日 (月)	14時~ ヨガ教室
19日 (火)	14時~ 茶道教室
20日 (水)	

★3月教室内容

- ヨガ教室…4(月),18(月)
- 茶道教室…5(火),19(火)
- フラワーアレンジメント…6(水)
- リラクゼーションストレッチ…27(水)
- 3B体操…14(木)
- コーラス…1(金),8(金),15(金),22(金),29(金)
- 健康体操…2(土),16(土)
- 健康コーラス…23(土)
- 小物づくり教室…17(日)

3月のイベント情報

- ◆とくし丸…3/16(土) 11:30~12:00予定
- ◆出張デパート…3/24(日) 13:00頃予定
- ◆消防設備点検…3/13(水) 9:00~
- ◆消防訓練…3/13(水) 10:00~11:00

★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のご案内



お申し込み  
受付中!!

出発日: 2019年 3月20日(水) … 神戸エリア