

平成25年度「田舟の里」自主事業実施計画書

愛宕商事・グリーン産業グループ

月	健康講座	ふれあい企画	その他企画
4月	ヨガ教室 ノルディックウォーキングセミナー		ロビー作品展示
5月	ストレッチボールdeエクササイズ		
6月	赤ちゃんさんごママのための エクササイズ	フリーマーケット	地元農家野菜市
7月	フィットネス・ヨーガ		
8月	リラックス・ヨーガ		
9月	バランスボールdeエクササイズ	文化講座	
10月	足裏セルフケア&タオルストレッチ		
11月	ノルディックウォーキングセミナー	田舟の里ふれあい祭り	
12月	体幹ストレッチ	クリスマスコーナー	地元農家野菜市
1月	中高齢者のためのコア・トレーニング		
2月	バランスボールで腰痛予防改善		
3月	ヨガ教室 ストレッチボールdeエクササイズ		ロビー作品展示

* 諸般の事情により開催できない場合や、他の企画に変更する場合があります。