

4月 教室・イベントのお知らせ

ふれあいの里 中崎
中崎1丁目2-22

TEL: 078-913-6200
FAX: 078-913-6200

日	月	火	水	木	金	土	
<p>【今月のスペシャル】 「明石発祥！ACE ボールで心身の健康づくり」 簡単なルールで楽しくできるレクリエーション！ 10:00～11:00 (要予約・先着順) 20名 3/5～窓口・TEL/FAXにて受付開始</p> 		<p>1 健康体操 ★9:30～10:20 ☆10:30～11:20</p>	<p>2 健康体操 ★9:30～10:20 ☆10:30～11:20</p>	<p>3 健康相談 9:30～12:30 明石焼き体操 10:00～10:15 健康体操 10:30～11:20</p>	<p>4 健康体操 ★9:30～10:20 ☆10:30～11:20 元気アップ体操 13:30～14:10</p>	<p>5 健康体操 ★9:30～10:20 ☆10:30～11:20 元気アップ体操 13:30～14:10</p>	
<p>6 「明石発祥！ACE ボールで心身の健康づくり！」 10:00～11:00 要予約 先着順 20名 3/5～窓口・TEL/FAXにて受付開始</p>	<p>7 ラジオ体操 10:00～10:15 ヨガ(A班) 10:30～11:20</p>	<p>8 健康体操 ★9:30～10:20 ☆10:30～11:20</p>	<p>9 健康体操 ★9:30～10:20 ☆10:30～11:20</p>	<p>10 明石焼き体操 10:00～10:15 健康体操 10:30～11:20</p>	<p>11 健康体操 ★9:30～10:20 ☆10:30～11:20 元気アップ体操 13:30～14:10</p>	<p>12 健康体操 ★9:30～10:20 ☆10:30～11:20 元気アップ体操 13:30～14:10</p>	
<p>13</p> 	<p>14 ラジオ体操 10:00～10:15 ヨガ(B班) 10:30～11:20</p>	<p>15 健康体操 ★9:30～10:20 ☆10:30～11:20</p>	<p>16 健康体操 ★9:30～10:20 ☆10:30～11:20</p>	<p>17 明石焼き体操 10:00～10:15 健康体操 10:30～11:20</p>	<p>18 健康体操 ★9:30～10:20 ☆10:30～11:20 シナプソロジーで脳を活性化(要予約・先着順) 14:30～15:30 3/20～窓口・TEL/FAXにて受付開始</p>	<p>19 健康体操 ★9:30～10:20 ☆10:30～11:20 元気アップ体操 13:30～14:10</p>	
<p>20</p> 	<p>21 ラジオ体操 10:00～10:15 ヨガ(A班) 10:30～11:20</p>	<p>22 健康体操 ★9:30～10:20 ☆10:30～11:20 簡単フレイルチェック会(要予約・先着順) 13:30～14:30 3/20～窓口・TEL/FAXにて受付開始</p>	<p>23 健康体操 ★9:30～10:20 ☆10:30～11:20</p>	<p>24 健康相談 9:30～12:30 明石焼き体操 10:00～10:15 健康体操 10:30～11:20</p>	<p>25 健康体操 ★9:30～10:20 ☆10:30～11:20 元気アップ体操 13:30～14:10</p>	<p>26 健康体操 ★9:30～10:20 ☆10:30～11:20 元気アップ体操 13:30～14:10</p>	
<p>27 ◆休館日</p> 	<p>28 ラジオ体操 10:00～10:15 ヨガ(B班) 10:30～11:20</p>	<p>29 健康体操 ★9:30～10:20 ☆10:30～11:20</p>	<p>30 健康体操 ★9:30～10:20 ☆10:30～11:20</p>	<p>【今月のスペシャル】</p> <p>「シナプソロジーで脳を活性化！」 頭と体を使って楽しく脳トレ体操！ (要予約・先着順) 14:30～15:30 3/20～窓口・TEL/FAXにて受付開始</p> 			<p>「簡単フレイルチェック」 フレイルになっていないか 簡単にチェックできます！ (要予約・先着順) 13:30～14:30 3/20～窓口・TEL/FAXにて受付開始</p> 