

# 4月 教室・イベントのお知らせ

ふれあいの里 魚住  
魚住町西岡 367-4

TEL: 078-947-1202  
FAX: 078-947-1202

日	月	火	水	木	金	土
<p>【今月のスペシャルイベント】 練功18法 (中国の医師が健康維持のため考案した、簡単にできるストレッチ及び呼吸体操) 4月15日・5月13日・6月10日 3回シリーズ 要予約 3/5~窓口及び TEL・FAX (先着順)</p> 		<p>1 健康体操 ①9:45~10:30 ②10:45~11:30 「歌って奏でて音楽療法」 (要予約) 13:30~14:30 3/1より 窓口・TEL/FAXにて受付</p>	<p>2 健康体操 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:20</p>	<p>3 健康体操 9:45~10:30 ヨガ(予約制) 10:45~11:30 ラジオ体操 13:50~</p>	<p>4 健康体操 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:15</p>	<p>5 健康体操 ①9:45~10:30 ②10:45~11:30 ラジオ体操 14:00~</p>
<p>6 </p>	<p>7 健康体操 ①9:45~10:30 ②10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:15</p>	<p>8 健康体操 ①9:45~10:30 ②10:45~11:30 ラジオ体操 14:00~</p>	<p>9 健康体操 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:20</p>	<p>10 健康体操 9:45~10:30 ヨガ(予約制) 10:45~11:30 ラジオ体操 13:50~</p>	<p>11 健康体操 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:15</p>	<p>12 健康体操 ①9:45~10:30 ②10:45~11:30 ラジオ体操 14:00~</p>
<p>13 「みんなで楽しく交流会」 10:00~11:00 要予約 先着20名 3/21より 窓口・TEL/FAXにて受付</p> 	<p>14 健康体操 ①9:45~10:30 ②10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:15</p>	<p>15 健康体操 ①9:45~10:30 ②10:45~11:30 練功18法(要予約) 13:30~14:30</p>	<p>16 健康体操 10:45~11:30 健康相談 10:00~13:00 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:20</p>	<p>17 健康体操 9:45~10:30 ヨガ(予約制) 10:45~11:30 ラジオ体操 13:50~</p>	<p>18 「100歳体操」(要予約) 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:15  *通常の「健康体操」はありません</p>	<p>19 健康体操 ①9:45~10:30 ②10:45~11:30 ラジオ体操 14:00~</p>
<p>20 </p>	<p>21 健康体操 ①9:45~10:30 ②10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:15</p>	<p>22 健康体操 ①9:45~10:30 ②10:45~11:30 ラジオ体操 14:00~</p>	<p>23 健康体操 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:20</p> 	<p>24 健康体操 9:45~10:30 ヨガ(予約制) 10:45~11:30 ラジオ体操 13:50~</p>	<p>25 健康体操 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:15</p> 	<p>26 健康体操 ①9:45~10:30 ②10:45~11:30 ラジオ体操 14:00~</p>
<p>27 ◆休館日 </p>	<p>28 健康体操 ①9:45~10:30 ②10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:15</p>	<p>29 健康体操 ①9:45~10:30 ②10:45~11:30 ラジオ体操 14:00~</p>	<p>30 健康体操 10:45~11:30 健康相談 10:00~13:00 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:20</p>	<p>【今月始まる教室案内】 *4月18日の健康体操は「100歳体操」になります 高齢者のフレイル予防に役立つ 下肢の筋トレを楽しくできる体操です 要予約 4/1~予約開始 (先着20名)</p>		<p>【今月のスペシャル】 「みんなで楽しく交流会」 ゲームやクイズで楽しい時間を過ごしましょう! 10:00~11:00 要予約 先着20名 3/21より 窓口・TEL/FAXにて受付</p>