

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> |