

# 4月 教室・イベントのお知らせ

ふれあいの里 二見  
二見町西二見 605-1

TEL: 078-943-4001  
FAX: 078-943-4001

日	月	火	水	木	金	土
<p>ヨガ講座 I期 ～全身を整えるヨガ体操～ 8回シリーズ (4/8 4/22 5/13 5/27 6/10 6/24 7/8 7/22) 14:00～15:00 (要予約・先着順) 定員 18名 3/5より窓口・TEL/FAXにて受付開始</p> 		<p>1 健康相談 9:30～12:30 健康体操 10:50～11:30 元気アップ体操 10:15～10:30</p>	<p>2 健康体操 10:50～11:30 ラジオ体操 14:00～14:15</p>	<p>3 健康体操 10:50～11:30 元気アップ体操 10:15～10:30 ラジオ体操 14:00～14:15</p>	<p>4 ヨガ体操 10:50～11:30 健康体操 (2F) 10:50～11:30 「健康寿命を支える食生活」 ～フレイル予防の食事～ 13:30～14:30(要予約) 窓口・TEL/FAX</p>	<p>5 健康体操 10:50～11:30 元気アップ体操 10:15～10:30</p>
<p>6</p> 	<p>7 健康体操 10:50～11:30 ラジオ体操 14:00～14:15</p>	<p>8 健康体操 10:50～11:30 元気アップ体操 10:15～10:30 ヨガ講座 I期 14:00～15:00</p>	<p>9 健康体操 10:50～11:30 ラジオ体操 14:00～14:15</p>	<p>10 健康体操 10:50～11:30 元気アップ体操 10:15～10:30 ラジオ体操 14:00～14:15</p>	<p>11 タオル体操 10:50～11:30 健康体操 (2F) 10:50～11:30 ラジオ体操 14:00～14:15</p>	<p>12 健康体操 10:50～11:30 元気アップ体操 10:15～10:30</p>
<p>13</p> 	<p>14 健康体操 10:50～11:30 ラジオ体操 14:00～14:15</p>	<p>15 健康相談 9:30～12:30 健康体操 10:50～11:30 元気アップ体操 10:15～10:30</p>	<p>16 健康体操 10:50～11:30 ラジオ体操 14:00～14:15</p>	<p>17 健康体操 10:50～11:30 元気アップ体操 10:15～10:30 ラジオ体操 14:00～14:15</p>	<p>18 タオル体操 10:50～11:30 健康体操 (2F) 10:50～11:30 ラジオ体操 14:00～14:15</p>	<p>19 健康体操 10:50～11:30 元気アップ体操 10:15～10:30 体力測定会 13:30～14:30</p>
<p>20</p> 	<p>21 健康体操 10:50～11:30 ラジオ体操 14:00～14:15</p>	<p>22 健康体操 10:50～11:30 元気アップ体操 10:15～10:30 ヨガ講座 I期 14:00～15:00</p>	<p>23 健康体操 10:50～11:30 ラジオ体操 14:00～14:15</p>	<p>24 健康体操 10:50～11:30 元気アップ体操 10:15～10:30 ラジオ体操 14:00～14:15</p>	<p>25 ヨガ体操 10:50～11:30 健康体操 (2F) 10:50～11:30 ラジオ体操 14:00～14:15</p>	<p>26 健康体操 10:50～11:30 元気アップ体操 10:15～10:30</p>
<p>27 ◆休館日</p> 	<p>28 健康体操 10:50～11:30 ラジオ体操 14:00～14:15</p>	<p>29 健康体操 10:50～11:30 元気アップ体操 10:15～10:30</p>	<p>30 健康体操 10:50～11:30 ラジオ体操 14:00～14:15</p>	<p>【スペシャルイベント】 「健康寿命を支える食生活」 管理栄養士さんがフレイル予防に いい食事を教えてください！！ (要予約・先着順) 13:30～14:30 窓口・TEL/FAXにて受付開始</p> 		<p>【スペシャルイベント】 「体力測定会」 自分の体力を知って日ごろの運動に 役立てましょう！ (要予約・先着順) 13:30～14:30 窓口・TEL/FAXにて受付開始</p>