

5月 教室・イベントのお知らせ

ふれあいの里 大久保
大久保町大窪 3423

TEL: 078-936-5048
FAX: 078-936-5048

日	月	火	水	木	金	土	
5/1(木) バレエ体操 13:30~14:30 当日先着順 40名 介護の悩みお聞きします 14:30~15:00 要予約	5/10(土) 親子ヨガとリズム遊び 14:00~15:00 4/1~予約受付 先着 15組 市内の未就学児親子と その兄弟	5/15(木) ロコモ体操 第1回 13:30~14:30 4/5~予約 先着 40名 第2回 6/19(木) 第3回 7/17(木) 3回全て参加できる方	5/22(木) 簡易フレイルチェック 13:30~14:30 4/20~予約受付 先着 20名 65歳以上の方	5/28(水) ワイヤーでお花づくり 13:30~15:00 4/20~予約受付 先着 20名 材料費 ¥500	1 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 バレエ体操 13:30~14:30 介護の悩みお聞きします 14:30~15:00 (要予約)	2 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 健康相談 9:00~12:00 ラジオ体操 13:30~13:45	3 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 ラジオ体操 13:30~13:45
4 	5 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:15	6 ヨガ 1階 9:30~10:20 1階 10:30~11:20 健康体操 2階 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:15	7 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:15	8 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20	9 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 健康相談 9:00~12:00 ラジオ体操 13:30~13:45	10 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 ラジオ体操 13:30~13:45 親子ヨガとリズム遊び 14:00~15:00(要予約)	
11 	12 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:15	13 ヨガ 1階 9:30~10:20 1階 10:30~11:20 健康体操 2階 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:15	14 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:15	15 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 ロコモ体操 13:30~14:30 (要予約)	16 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 健康相談 9:00~12:00 ラジオ体操 13:30~13:45	17 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 ラジオ体操 13:30~13:45	
18 	19 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:15	20 ヨガ 1階 9:30~10:20 1階 10:30~11:20 健康体操 2階 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:15	21 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:15	22 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 簡易フレイルチェック会 13:30~14:30 (要予約)	23 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 健康相談 9:00~12:00 ラジオ体操 13:30~13:45	24 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 ラジオ体操 13:30~13:45	
25 ◆休館日	26 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:15	27 ヨガ 1階 9:30~10:20 1階 10:30~11:20 健康体操 2階 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:15	28 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:15 ワイヤーでお花づくり 13:30~15:00 (要予約)	29 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20	30 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 ラジオ体操 13:30~13:45	31 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 ラジオ体操 13:30~13:45	