



5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 2-22TEL : 078-913-6200
FAX : 078-913-6200

日	月	火	水	木	金	土
 【スペシャルイベント①】 介護予防講座 「姿勢矯正・ヨガ」 5月8日(木) 13:30~14:30 20名(要予約)		 【スペシャルイベント②】 いきいき健康教室 「何が出るかな?びっくり箱!」 5月24日(土) 13:30~14:30 20名(要予約)		1 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	2 健康体操 ① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	3 健康体操 ① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10
4 	5 ラジオ体操 10:00~10:15 ヨガ(A班) 10:30~11:20	6 健康体操 ① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20	7 健康体操 ① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20	8 ラジオ体操 10:00~10:15 健康体操 10:30~11:20 姿勢矯正・ヨガ(要予約) 13:30~14:30	9 健康体操 ① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	10 健康体操 ① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10
11 	12 健康体操 9:30~10:20 ヨガ(B班) 10:30~11:20	13 健康体操 ① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20	14 健康体操 ① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20	15 健康相談 9:30~12:30 ラジオ体操 10:00~10:15 健康体操 10:30~11:20	16 健康体操 ① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	17 健康体操 ① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10
18 	19 健康体操 9:30~10:20 ヨガ(A班) 10:30~11:20	20 健康体操 ① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20	21 健康体操 ① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20	22 ラジオ体操 10:00~10:15 健康体操 10:30~11:20	23 健康体操 ① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	24 健康体操 ① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20 いきいき健康教室 「びっくり箱!」 13:30~14:30
25 ◆休館日 	26 健康体操 9:30~10:20 ヨガ(B班) 10:30~11:20	27 健康体操 ① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20	28 健康体操 ① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20	29 ラジオ体操 10:00~10:15 健康体操 10:30~11:20	30 健康体操 ① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	31 健康体操 ① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10