

7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2-22

TEL: 078-913-6200
FAX: 078-913-6200

日	月	火	水	木	金	土
		1 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	2 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆10:30~11:20	3 ラジオ体操 10:00~10:15 健康体操 10:30~11:20	4 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	5 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10
6 	7 健康体操 9:30~10:20 ヨガ(A班) 10:30~11:20	8 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	9 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆10:30~11:20	10 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	11 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	12 健康相談 9:30~12:30 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10
13 	14 健康体操 9:30~10:20 ヨガ(B班) 10:30~11:20	15 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆10:30~11:20 いきいき健康講座 「知って得する血圧コントロールの極意！」13:30~14:30 (要予約) 20名	16 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆10:30~11:20	17 ラジオ体操 10:00~10:15 健康体操 10:30~11:20	18 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	19 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10
20 親子創作教室 『パフェ』 10:00~11:00 粘土やプラ板で立体的なパフェを作しましょう! 材料費300円	21 健康体操 9:30~10:20 ヨガ(A班) 10:30~11:20	22 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	23 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆10:30~11:20	24 ラジオ体操 10:00~10:15 健康体操 10:30~11:20	25 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	26 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10
27 ◆休館日	28 健康体操 9:30~10:20 ヨガ(B班) 10:30~11:20	29 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	30 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆10:30~11:20	31 健康相談 9:30~12:30 ラジオ体操 10:00~11:15 健康体操 10:30~11:20	【7月のスペシャルイベント】 いきいき健康講座 「知って得する血圧コントロールの極意！」 7/15(火) 13:30~14:30 (要予約) 20名 親子創作教室『パフェ』 ● 7/20(日) 10:00~11:00 (要予約) 15組 材料費300円 	