

7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

9:日	月	火	水	木	金	土
<p>7/3(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</p>	<p>7/17(木) ロコモ体操 第3回 予約済みの方のみ 参加出来る体操です</p>	<p>1 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</p>	<p>2 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</p>	<p>3 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)</p>	<p>4 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</p>	<p>5 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</p>
<p>6 </p>	<p>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</p>	<p>8 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</p>	<p>9 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</p>	<p>10 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20</p>	<p>11 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</p>	<p>12 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</p>
<p>13 </p>	<p>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</p>	<p>15 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</p>	<p>16 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</p>	<p>17 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 ロコモ体操 第3回 13:30~14:30 (予約済の方のみ参加)</p>	<p>18 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</p>	<p>19 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</p>
<p>20 </p>	<p>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</p>	<p>22 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</p>	<p>23 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</p>	<p>24 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 交通安全教室 13:00~14:00 当日直接参加してください</p>	<p>25 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</p>	<p>26 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</p>
<p>27 ◆休館日 </p>	<p>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</p>	<p>29 健康体操 (ヨガは休み) 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 筋肉を減らさない生活の工夫! 13:30~14:30</p>	<p>30 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</p>	<p>31 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20</p>	<p>7/24(木) 交通安全教室 13:00~14:00 当日直接参加して下さい</p>	<p>7/29(火) 筋肉を減らさない 生活の工夫! 13:30~14:30 6/20~受付 先着30名</p>