

7月 教室・イベントのお知らせ

ふれあいの里 魚住
魚住町西岡367番地の4

TEL：078-947-1202
FAX：078-947-1202

日	月	火	水	木	金	土
【7月のイベント】 「リコピーさんとあそぼう」 7月6日(日) (申込は6/5より) 窓口・電話・FAXにて受付 「交通安全教室」 7月30日(水)10:00から11:00		1 健康体操 ① 9:45~10:30 ②10:45~11:30 ラジオ体操 14:00~	2 健康相談 10:00~13:00 健康体操 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:20	3 健康体操 9:45~10:30 ヨガ(予約制) 10:45~11:30 ラジオ体操 13:50~	4 健康体操 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:15	5 健康体操 ① 9:45~10:30 ②10:45~11:30 ラジオ体操 14:00~
6 「リコピーさんとあそぼう」 10:00~11:00 未就学児親子対象 (要予約) 先着20名	7 健康体操 ① 9:45~10:30 ②10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:15	8 健康体操 ① 9:45~10:30 ②10:45~11:30 ラジオ体操 14:00~	9 健康体操 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:20	10 健康体操 9:45~10:30 ヨガ(予約制) 10:45~11:30 ラジオ体操 13:50~	11 健康体操 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:15	12 健康体操 ① 9:45~10:30 ②10:45~11:30 ラジオ体操 14:00~
	14 健康体操 ① 9:45~10:30 ②10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:15	15 健康体操 ① 9:45~10:30 ②10:45~11:30 ラジオ体操 14:00~	16 健康体操 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:20	17 健康体操 9:45~10:30 ヨガ(予約制) 10:45~11:30 「頭と体を同時に使うデュアルタスク運動」 14:00~15:00 (要予約)	18 健康体操 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:15	19 健康体操 ① 9:45~10:30 ②10:45~11:30 「明石発祥! ACE ボールで健康づくり」 13:30~14:30~ (要予約)
20 	21 健康体操 ① 9:45~10:30 ②10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:15	22 健康体操 ① 9:45~10:30 ②10:45~11:30 ラジオ体操 14:00~	23 健康相談 10:00~13:00 健康体操 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:20	24 健康体操 9:45~10:30 ヨガ(予約制) 10:45~11:30 ラジオ体操 13:50~	25 健康体操 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:15	26 健康体操 ① 9:45~10:30 ②10:45~11:30 ラジオ体操 14:00~
27 休館日 	28 健康体操 ① 9:45~10:30 ②10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:15	29 健康体操 ① 9:45~10:30 ②10:45~11:30 ラジオ体操 14:00~	30 「交通安全教室」 10:00~11:00 (どなたでも参加できます) 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:20	31 健康体操 9:45~10:30 ヨガ(予約制) 10:45~11:30 ラジオ体操 13:50~	【7月のイベント】 「頭と体を同時に使うデュアルタスク運動」 7月17日(木) 14:00~15:00 「明石発祥! ACE ボールで健康づくり」 7月19日(土) 13:30~14:30 (どちらも要予約) 先着 20名 申込は6/20より 窓口・電話・FAXにて受付	