



9月 教室・イベントのお知らせ



ふれあいの里 大久保

TEL：078-936-5048

大久保町大窪 3423

FAX：078-936-5048

日	月	火	水	木	金	土
	1 健康体操 1階 9:30～10:20 1・2階 10:30～11:20 スカットボール・輪投げ 11:30頃～13:00 元気アップ体操 13:30～14:15	2 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	3 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	4 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）	5 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 スカットボール・輪投げ 11:30頃～13:00 ラジオ体操 13:30～13:45	6 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
	8 健康体操 1階 9:30～10:20 1・2階 10:30～11:20 スカットボール・輪投げ 11:30頃～13:00 元気アップ体操 13:30～14:15	9 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	10 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	11 健康体操 1階 9:30～10:20 1・2階 10:30～11:20	12 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 スカットボール・輪投げ 11:30頃～13:00 ラジオ体操 13:30～13:45	13 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
	15 健康体操 1階 9:30～10:20 1・2階 10:30～11:20 スカットボール・輪投げ 11:30頃～13:00 元気アップ体操 13:30～14:15	16 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	17 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	18 健康体操 1階 9:30～10:20 1・2階 10:30～11:20 ヨガ講座 第1回 13:30～14:30 （要予約）	19 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 スカットボール・輪投げ 11:30頃～13:00 ラジオ体操 13:30～13:45	20 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
	22 健康体操 1階 9:30～10:20 1・2階 10:30～11:20 スカットボール・輪投げ 11:30頃～13:00 元気アップ体操 13:30～14:15	23 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	24 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	25 健康体操 1階 9:30～10:20 1・2階 10:30～11:20 ゲートキーパー（要予約） ～心に寄り添う話の聴き方とは～ 13:30～14:30 明石市民どなたでも	26 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 スカットボール・輪投げ 11:30頃～13:00 ラジオ体操 13:30～13:45	27 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
28 ◆休館日 	29 健康体操 1階 9:30～10:20 1・2階 10:30～11:20 スカットボール・輪投げ 11:30頃～13:00 元気アップ体操 13:30～14:15	30 健康体操（ヨガ休み） 1階 9:30～10:20 1・2階 10:30～11:20 元気アップ体操 13:30～14:15	9/4（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) 9/18(木) 第1回 ヨガ講座 13:30～14:30 8/20～受付 先着 40名 ・第2回 10/ 9 ・第3回 11/13 ・第4回 12/11 全4回すべて参加できる方 9/ 25(木) 13:30～14:30 ゲートキーパーとは？悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ見守る事ができる人の事です 8/20～受付 先着 20名 明石市民 どなたでも			