



9月 教室・イベントのお知らせ



ふれあいの里 二見
二見町西二見 605-1

TEL : 078-943-4001
FAX : 078-943-4001

日	月	火	水	木	金	土
	1 健康体操 10:50~11:30 ラジオ体操 14:00~14:15	2 健康体操 10:50~11:30 元気アップ体操 10:15~10:30	3 健康体操 10:50~11:30 トリコロキューブ体験 13:30~14:30	4 健康体操 10:50~11:30 元気アップ体操 10:15~10:30 ラジオ体操 14:00~14:15	5 A 班 タオル体操 10:50~11:30 健康体操 (2F) 10:50~11:30 ラジオ体操 14:00~14:15	6 健康体操 10:50~11:30 元気アップ体操 10:15~10:30
7 	8 健康体操 10:50~11:30 ラジオ体操 14:00~14:15	9 健康体操 10:50~11:30 元気アップ体操 10:15~10:30 ヨガ2期 - ① 14:00~15:00	10 健康体操 10:50~11:30 ラジオ体操 14:00~14:15	11 健康体操 10:50~11:30 元気アップ体操 10:15~10:30 「自分らしく生き続けるための準備～人生会議をしてみませんか～第2弾」13:30~15:00	12 B 班 ヨガ体操 10:50~11:30 健康体操 (2F) 10:50~11:30 ラジオ体操 14:00~14:15	13 健康体操 10:50~11:30 元気アップ体操 10:15~10:30
14 	15 健康体操 10:50~11:30 ラジオ体操 14:00~14:15	16 健康相談 9:30~12:30 健康体操 10:50~11:30 元気アップ体操 10:15~10:30	17 健康体操 10:50~11:30 ラジオ体操 14:00~14:15	18 健康体操 10:50~11:30 元気アップ体操 10:15~10:30 ラジオ体操 14:00~14:15	19 A 班 ヨガ体操 10:50~11:30 健康体操 (2F) 10:50~11:30 ラジオ体操 14:00~14:15	20 健康体操 10:50~11:30 元気アップ体操 10:15~10:30
21 	22 健康体操 10:50~11:30 ラジオ体操 14:00~14:15	23 健康体操 10:50~11:30 元気アップ体操 10:15~10:30 ヨガ2期 - ② 14:00~15:00	24 健康体操 10:50~11:30 ラジオ体操 14:00~14:15	25 健康体操 10:50~11:30 元気アップ体操 10:15~10:30 ラジオ体操 14:00~14:15	26 B 班 タオル体操 10:50~11:30 健康体操 (2F) 10:50~11:30 ラジオ体操 14:00~14:15	27 健康体操 10:50~11:30 元気アップ体操 10:15~10:30
28 ◆休館日	29 健康体操 10:50~11:30 ラジオ体操 14:00~14:15	30 健康相談 9:30~12:30 健康体操 10:50~11:30 元気アップ体操 10:15~10:30	【トリコロキューブ体験】 9/3 (水) 13:30~14:30 明石高年クラブの皆さんとトリコロキューブ体験🎵頭と体を同時に使ってリフレッシュ！ 【ヨガ講座2期】 全6回 ~全身を整えるヨガ体操~ 予約制・先着順 (1期参加の方以外) 【9/9 9/23 10/14 10/28 11/11 11/25】14:00~15:00 【自分らしく生き続けるための準備～人生会議をしてみませんか～第2弾】 9/11 (木) 13:30~15:00 (予約制・第1弾参加の方優先/先着順) 司法書士の講師を招いて相続・遺言書等の講義。数多くの看取りを経験した保健師と一緒にエンディングノートの書き方等を体験。			