

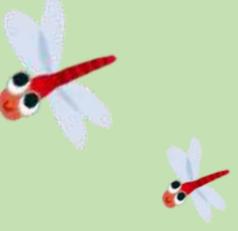


10月 教室・イベントのお知らせ



ふれあいの里 大久保
大久保町大窪 3423

TEL : 078-936-5048
FAX : 078-936-5048

日	月	火	水	木	金	土	
10/2(木) *バレー体操 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)	10/17(金) *100歳体操 10:30~11:20 先着定員 40名 9/20~予約受付	10/23(木) 「自分らしく生き続ける ための準備」ACP 13:30~15:00 定員 20名 9/20~予約受付	10/30(木) 11/8(土) *びっくり箱 13:30~14:30 各日定員 50名 両日とも 10/1~予約受付 (どちらかの月日を選択)	1 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	2 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 バレー体操 13:30~14:30 介護の悩みお聞きします 14:30~15:00 (要予約)	3 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 ラジオ体操 13:30~13:45	4 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
5 	6 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	7 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	8 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	9 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 ヨガ講座 第2回 13:30~14:30 (受付予約終了しています)	10 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	11 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	
12 布おもちゃであそぼう 10:00~11:30 市内の未就学児親子 とその兄妹 当日時間内自由参加 お気軽に遊びに来てね!	13 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	14 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	15 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	16 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20	17 健康体操 1階 9:30~10:20 1階 100歳体操(要予約) 10:30~11:20 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	18 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	
19 	20 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	21 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	22 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	23 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 「自分らしく生き続けるた めの準備」ACP (要予約) 13:30~15:00	24 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	25 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	
26 ◆休館日 	27 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	28 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	29 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	30 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 びっくり箱 第1回 13:30~14:30 10/1 から要予約	31 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		