

10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 367-4

TEL: 078-947-1202
FAX: 078-947-1202

日	月	火	水	木	金	土
 <p>【今月のスペシャルイベント】 「筋肉を減らさない生活の工夫」 10月30日(木) 13:30~14:30(要予約) 先着20名 <u>9/20より受付開始</u></p>			<p>1 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</p>	<p>2 健康体操 9:45~10:30 ヨガ(予約制) 10:45~11:30 ラジオ体操 13:50~</p>	<p>3 フレイルサポーター 養成講座開催の為 休館</p>	<p>4 健康体操 ① 9:45~10:30 ② 10:45~11:30 ラジオ体操 14:00~</p>
<p>5 </p>	<p>6 健康体操 ① 9:45~10:30 ② 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:15</p>	<p>7 健康体操 ① 9:45~10:30 ② 10:45~11:30 ラジオ体操 14:00~</p>	<p>8 健康体操 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:20</p>	<p>9 健康体操 9:45~10:30 ヨガ(予約制) 10:45~11:30 ラジオ体操 13:50~</p>	<p>10 健康体操 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:15</p>	<p>11 健康体操 ① 9:45~10:30 ② 10:45~11:30 ラジオ体操 14:00~</p>
<p>12 </p>	<p>13 健康体操 ① 9:45~10:30 ② 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:15</p>	<p>14 健康体操 ① 9:45~10:30 ② 10:45~11:30 ラジオ体操 14:00~</p>	<p>15 健康体操 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:20</p>	<p>16 健康体操 9:45~10:30 ヨガ(予約制) 10:45~11:30 □□モ体操(申込者のみ) 13:30~14:30</p>	<p>17 健康体操 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:15</p>	<p>18 健康体操 ① 9:45~10:30 ② 10:45~11:30 ラジオ体操 14:00~</p>
<p>19 </p>	<p>20 健康体操 ① 9:45~10:30 ② 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:15</p>	<p>21 健康体操 ① 9:45~10:30 ② 10:45~11:30 ラジオ体操 14:00~</p>	<p>22 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</p>	<p>23 健康体操 9:45~10:30 ヨガ(予約制) 10:45~11:30 ラジオ体操 13:50~</p>	<p>24 健康体操 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:15</p>	<p>25 健康体操 ① 9:45~10:30 ② 10:45~11:30 ラジオ体操 14:00~</p>
<p>26 ◆休館日</p>	<p>27 健康体操 ① 9:45~10:30 ② 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:15</p>	<p>28 健康体操 ① 9:45~10:30 ② 10:45~11:30 ラジオ体操 14:00~</p>	<p>29 健康体操 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:20</p>	<p>30 健康体操 9:45~10:30 ヨガ(予約制) 10:45~11:30 健康講座 「筋肉を減らさない生活の工夫!」(要予約) 13:30~14:30</p>	<p>31 健康体操 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:15</p>	