



# 10月 教室・イベントのお知らせ



ふれあいの里 中崎  
中崎1丁目2番地 22

TEL : 078-913-6200  
FAX : 078-913-6200

| 日                                                                                             | 月                                                                        | 火                                                                                              | 水                                                                                              | 木                                                                                                      | 金                                                                                              | 土                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>《今月のイベント》</p> <p>「ふれあいの里交流会♪」</p> <p>10月18日(土)</p> <p>13:30~14:30</p> <p>定員20名 要予約</p>     |                                                                          |                                                                                                |              |                                                                                                        |                                                                                                |                                                                                                     |
|                                                                                               |                                                                          |                                                                                                | <p>1</p> <p>健康体操</p> <p>①9:30~10:20</p> <p>②10:30~11:20</p>                                    | <p>2</p> <p>健康相談</p> <p>9:30~12:30</p> <p>ラジオ体操</p> <p>10:00~10:15</p> <p>健康体操</p> <p>10:30~11:20</p>  | <p>3</p> <p>健康体操</p> <p>①9:30~10:20</p> <p>②10:30~11:20</p> <p>元気アップ体操</p> <p>13:30~14:10</p>  | <p>4</p> <p>健康体操</p> <p>☆9:30~10:20</p> <p>★10:30~11:20</p> <p>元気アップ体操</p> <p>13:30~14:10</p>       |
| <p>5</p>     | <p>6</p> <p>健康体操</p> <p>9:30~10:20</p> <p>ヨガ(A班)</p> <p>10:30~11:20</p>  | <p>7</p> <p>健康体操</p> <p>①9:30~10:20</p> <p>②10:30~11:20</p> <p>元気アップ体操</p> <p>13:30~14:10</p>  | <p>8</p> <p>健康体操</p> <p>①9:30~10:20</p> <p>②10:30~11:20</p> <p>練功18法3回目</p> <p>10:00~11:00</p> | <p>9</p> <p>ラジオ体操</p> <p>10:00~10:15</p> <p>健康体操</p> <p>10:30~11:20</p>                                | <p>10</p> <p>健康体操</p> <p>①9:30~10:20</p> <p>②10:30~11:20</p> <p>元気アップ体操</p> <p>13:30~14:10</p> | <p>11</p> <p>健康体操</p> <p>☆9:30~10:20</p> <p>★10:30~11:20</p> <p>元気アップ体操</p> <p>13:30~14:10</p>      |
| <p>12</p>  | <p>13</p> <p>健康体操</p> <p>9:30~10:20</p> <p>ヨガ(B班)</p> <p>10:30~11:20</p> | <p>14</p> <p>健康体操</p> <p>①9:30~10:20</p> <p>②10:30~11:20</p> <p>元気アップ体操</p> <p>13:30~14:10</p> | <p>15</p> <p>健康体操</p> <p>①9:30~10:20</p> <p>②10:30~11:20</p>                                   | <p>16</p> <p>ラジオ体操</p> <p>10:00~10:15</p> <p>健康体操</p> <p>10:30~11:20</p>                               | <p>17</p> <p>健康体操</p> <p>①9:30~10:20</p> <p>②10:30~11:20</p> <p>元気アップ体操</p> <p>13:30~14:10</p> | <p>18</p> <p>健康体操</p> <p>☆9:30~10:20</p> <p>★10:30~11:20</p> <p>「みんなで仲良く交流会」</p> <p>13:30~14:30</p> |
| <p>19</p>  | <p>20</p> <p>健康体操</p> <p>9:30~10:20</p> <p>ヨガ(A班)</p> <p>10:30~11:20</p> | <p>21</p> <p>健康体操</p> <p>①9:30~10:20</p> <p>②10:30~11:20</p> <p>元気アップ体操</p> <p>13:30~14:10</p> | <p>22</p> <p>健康体操</p> <p>①9:30~10:20</p> <p>②10:30~11:20</p>                                   | <p>23</p> <p>ラジオ体操</p> <p>10:00~10:15</p> <p>健康体操</p> <p>10:30~11:20</p>                               | <p>24</p> <p>健康体操</p> <p>①9:30~10:20</p> <p>②10:30~11:20</p> <p>元気アップ体操</p> <p>13:30~14:10</p> | <p>25</p> <p>健康体操</p> <p>☆9:30~10:20</p> <p>★10:30~11:20</p> <p>元気アップ体操</p> <p>13:30~14:10</p>      |
| <p>26</p> <p>◆休館日</p>                                                                         | <p>27</p> <p>健康体操</p> <p>9:30~10:20</p> <p>ヨガ(B班)</p> <p>10:30~11:20</p> | <p>28</p> <p>健康体操</p> <p>①9:30~10:20</p> <p>②10:30~11:20</p> <p>元気アップ体操</p> <p>13:30~14:10</p> | <p>29</p> <p>健康体操</p> <p>①9:30~10:20</p> <p>②10:30~11:20</p>                                   | <p>30</p> <p>健康相談</p> <p>9:30~12:30</p> <p>ラジオ体操</p> <p>10:00~10:15</p> <p>健康体操</p> <p>10:30~11:20</p> | <p>31</p> <p>健康体操</p> <p>①9:30~10:20</p> <p>②10:30~11:20</p> <p>元気アップ体操</p> <p>13:30~14:10</p> |                |