

11月 教室・イベントのお知らせ

ふれあいの里 中崎 TEL・FAX:078-913-6200

日	月	火	水	木	金	土
						1 健康体操 ① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10
2 	3 健康体操 9:30~10:20 ヨガ(A班) 10:30~11:20	4 健康体操 ① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	5 健康体操 ① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20 「 練功 18 法 」 10:00~11:00	6 ラジオ体操 10:00~10:15 健康体操 10:30~11:20 健康相談 9:30~12:30	7 健康体操 ① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	8 健康体操 ① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10
9 「おまつりごっこ」 10:00~12:00	10 健康体操 9:30~10:20 ヨガ(B班) 10:30~11:20	11 健康体操 ① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	12 健康体操 ① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20	13 ラジオ体操 10:00~10:15 健康体操 10:30~11:20	14 健康体操 ① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	15 健康体操 ① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10
16 	17 健康体操 9:30~10:20 ヨガ(A班) 10:30~11:20	18 健康体操 ① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	19 健康体操 ① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20 「 あすのこども園 ふれあいの里中崎 交流会 」 13:30~15:00	20 ラジオ体操 10:00~10:15 健康体操 10:30~11:20	21 健康体操 ① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	22 健康体操 ① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10
23 ◆休館日	24 健康体操 9:30~10:20 ヨガ(B班) 10:30~11:20	25 健康体操 ① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20	26 健康体操 ① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20	27 ラジオ体操 10:00~10:15 健康体操 10:30~11:20 健康相談 9:30~12:30	28 健康体操 ① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	29 健康体操 ① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10
30 	【今月のイベント】 『おまつりごっこ』 11月9日(日) 10:00~12:00		【今月のイベント】 『あすのこども園・ ふれあいの里中崎交流会』 11月19日(水) 13:30~15:00			