

12月 教室・イベントのお知らせ

ふれあいの里 大久保

TEL：078-936-5048

大久保町大窪 3423

FAX：078-936-5048

日	月	火	水	木	金	土
	1 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	2 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	3 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	4 健康体操 1階 9:30～10:20 1・2階 10:30～11:20 バレエ体操 13:30～14:30 介護の悩みお聞きします 14:30～15:00 (要予約)	5 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	6 健康体操 1階 9:30～10:20 1・2階 10:30～11:20 親子ダンス 14:00～15:00 11/5～受付 25組 小学生とその保護者(弟妹可)
7 	8 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	9 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	10 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	11 健康体操 1階 9:30～10:20 1・2階 10:30～11:20 ヨガ講座 第4回 13:30～14:30 (受付予約終了しています)	12 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	13 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
14 ACE ボール 10:00～11:00 11/20～受付 30名 明石発祥！誰でも簡単に 取り組めるスポーツです	15 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	16 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	17 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	18 健康体操 1階 9:30～10:20 1・2階 10:30～11:20	19 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	20 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
21 	22 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	23 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	24 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	25 健康体操 1階 9:30～10:20 1・2階 10:30～11:20	26 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	27 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
28 ◆休館日	29 ◆休館日	30 ◆休館日	31 ◆休館日	お正月休みのお知らせ 12月28日(日)～1月3日(土)までお休みです。 1月4日(日)から開館しております。 本年も利用者の皆様ありがとうございました。 来年もよろしくお願いいたします。良いお年をお迎えください。 		