

# 1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2-22

TEL・FAX：  
078-913-6200

日	月	火	水	木	金	土
«今月のイベント» 「親子ダンス」1/18(日) 10:00~11:00 小学生とその保護者 里の利用者さんも参加で きます!! 			«今月のイベント» ACP~自分らしく生き続ける ための準備~ 1/20(火) 13:30~15:00		«今月からのイベント» ロコモ体操 1/15(木) (1回目) 2/12(木) (2回目) 3/12(木) (3回目)	
1	2	3	4	5	6	7
◆休館日	◆休館日	◆休館日				
8	9	10	11	12	13	14
ラジオ体操 10:30~10:15 健康体操 10:30~11:20 健康相談 9:30~12:30	健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆ 10:30~11:20	健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆ 10:30~11:20
15	16	17	18	19	20	21
ラジオ体操 10:30~10:15 健康体操 10:30~11:20 ロコモ体操 13:30~14:30	健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	親子ダンス 10:00~11:00 里の利用者さんもお参加く ださい! みんなで楽しくダ ンスしましょう!! 	健康体操 9:30~10:20 ヨガ(A班) 10:30~11:20	健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆10:30~11:20 ACP 「自分らしく生き続け るための準備」 13:30~15:00	健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆ 10:30~11:20
22	23	24	25	26	27	28
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	健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	健康体操 ★9:30~10:20 ☆10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	◆休館日	健康体操 9:30~10:20 ヨガ(B班) 10:30~11:20	健康体操 ★9:30~10:20 ☆10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆ 10:30~11:20
29	30	31				
ラジオ体操 10:00~10:15 健康体操 10:30~11:20	健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	健康体操 ★9:30~10:20 ☆10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10				