

1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>【今月のイベント】</p> <div> <p>ヨガ講座（3回全て参加できる方） 1/15（木）・2/19（木）・3/19（木） 13：30～14：30 12/5（金）9時より受付開始 （要予約）先着20名</p> </div> <div> <p>「使って貯める貯金運動でいきいきライフ」 高齢者に適した筋トレです！ 1月9日（金）13：30～14：30 （要予約）先着20名</p> </div> <div> <p>「オレンジサポーター養成講座」 認知症を正しく学びましょう！ 1月29日（木）13：30～15：00 （要予約）先着20名</p> </div>				1 ◆休館日	2 ◆休館日	3 ◆休館日
4 	5 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	6 健康体操 ① 9：45～10：30 ② 10：45～11：30 ラジオ体操 14：00～	7 健康体操 10：45～11：30 元気アップ体操・ラジオ体操 13：30～14：20	8 健康体操 9：45～10：30 ヨガ（予約制） 10：45～11：30 ラジオ体操 13：50～	9 健康体操 10：45～11：30 「使って貯める貯金運動でいきいきライフ」（要予約） 13：30～14：30 元気アップ体操・ラジオ体操は、 ありません	10 健康体操 ① 9：45～10：30 ② 10：45～11：30 ラジオ体操 14：00～
11 	12 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	13 健康体操 ① 9：45～10：30 ② 10：45～11：30 ラジオ体操 14：00～	14 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	15 健康体操 9：45～10：30 ヨガ（予約制） 10：45～11：30 ヨガ講座（要予約） 13：30～14：30	16 ◆休館日 （館内排水管工事の為）	17 ◆休館日 （館内排水管工事の為）
18 	19 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	20 健康体操 ① 9：45～10：30 ② 10：45～11：30 ラジオ体操 14：00～	21 健康体操 10：45～11：30 元気アップ体操・ラジオ体操 13：30～14：20	22 健康体操 9：45～10：30 ヨガ（予約制） 10：45～11：30 ラジオ体操 13：50～	23 健康体操 10：45～11：30 元気アップ体操・ラジオ体操 13：30～14：15	24 健康体操 ① 9：45～10：30 ② 10：45～11：30 ラジオ体操 14：00～
25 ◆休館日 	26 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	27 健康体操 ① 9：45～10：30 ② 10：45～11：30 ラジオ体操 14：00～	28 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	29 健康体操 9：45～10：30 ヨガ（予約制） 10：45～11：30 オレンジサポーター養成講座 （要予約） 13：30～15：00	30 健康体操 10：45～11：30 元気アップ体操・ラジオ体操 13：30～14：15	31 健康体操 ① 9：45～10：30 ② 10：45～11：30 ラジオ体操 14：00～