

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
		【今月のイベント】				
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	「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	「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	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~