

1月 教室・イベントのお知らせ

ふれあいの里 二見
二見町西二見 605-1

TEL : 078-943-4001
FAX : 078-943-4001

日	月	火	水	木	金	土
		ヨガ講座 3期 ～全身を整えるヨガ体操～ 6回シリーズ (1/13、1/27、2/10、2/24、3/17、3/31) 14:00～15:00 (要予約・先着順) 定員 18名 12/20より窓口・TEL・FAXにて受付開始 簡易フレイルチェック会 フレイルに関する講話と簡易チェックを実施し自分の弱点を知ろう！ 1/21 (水) 13:30～14:30 12/20より窓口・TEL・FAXにて受付開始		1 ◆休館日	2 ◆休館日	3 ◆休館日
4 	5 健康体操 9:50～/10:50～ ラジオ体操 14:00～14:15	6 健康体操 9:50～/10:50～ 元気アップ体操 10:30～10:45	7 健康体操 9:50～/10:50～ ラジオ体操 14:00～14:15	8 健康体操 9:50～/10:50～ 元気アップ体操 10:30～10:45 ラジオ体操 14:00～14:15	9 健康体操 9:50～10:30 B班ヨガ体操 10:50～11:30 ラジオ体操 14:00～14:15	10 健康体操 9:50～/10:50～ 元気アップ体操 10:30～10:45
11 	12 健康体操 9:50～/10:50～ ラジオ体操 14:00～14:15	13 健康相談 9:30～12:30 健康体操 9:50～/10:50～ 元気アップ体操 10:30～10:45 ヨガ講座3期-1 14:00～15:00	14 健康体操 9:50～/10:50～ ラジオ体操 14:00～14:15	15 健康体操 9:50～/10:50～ 元気アップ体操 10:30～10:45 ラジオ体操 14:00～14:15	16 健康体操 9:50～10:30 A班ヨガ体操 10:50～11:30 ラジオ体操 14:00～14:15	17 健康体操 9:50～/10:50～ 元気アップ体操 10:30～10:45
18 	19 健康体操 9:50～/10:50～ ラジオ体操 14:00～14:15	20 健康体操 9:50～/10:50～ 元気アップ体操 10:30～10:45	21 健康体操 9:50～/10:50～ 簡易フレイルチェック会 13:30～14:30 ～自分の弱点を知ろう～	22 健康体操 9:50～/10:50～ 元気アップ体操 10:30～10:45 ラジオ体操 14:00～14:15	23 健康体操 9:50～10:30 B班タオル体操 10:50～11:30 ラジオ体操 14:00～14:15	24 健康体操 9:50～/10:50～ 元気アップ体操 10:30～10:45
25 ◆休館日	26 健康体操 9:50～/10:50～ ラジオ体操 14:00～14:15	27 健康相談 9:30～12:30 健康体操 9:50～/10:50～ 元気アップ体操 10:30～10:45 ヨガ講座3期-2 14:00～15:00	28 健康体操 9:50～/10:50～ ラジオ体操 14:00～14:15	29 健康体操 9:50～/10:50～ 元気アップ体操 10:30～10:45 ラジオ体操 14:00～14:15	30 健康体操 9:50～10:30 A班タオル体操 10:50～11:30 ラジオ体操 14:00～14:15	31 健康体操 9:50～/10:50～ 元気アップ体操 10:30～10:45