

3月 教室・イベントのお知らせ

ふれあいの里
大久保町大窪

大久保
3423

TEL : 078-936-5048
FAX : 078-936-5048

日	月	火	水	木	金	土
1 	2 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 トリコロキューブ 11:30頃~13:00 元気アップ体操 13:30~14:15	3 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	4 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	5 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 バレエ体操 (当日先着順) 13:30~14:30 介護の悩みお聞きします 14:30~15:00 (要予約)	6 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 トリコロキューブ 11:30頃~13:00 ラジオ体操 13:30~13:45	7 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
8 ゲームでGO 10:00~11:30 未就学児親子とその兄姉 利用者の皆さんも 一緒に楽しんでください	9 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 トリコロキューブ 11:30頃~13:00 元気アップ体操 13:30~14:15	10 ヨガ 1階 9:30~10:20 1階 10:30~11:20 健康体操 2階 10:30~11:20 練功 18法 第3回 (要予約) 13:30~14:30	11 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	12 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20	13 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 トリコロキューブ 11:30頃~13:00 ラジオ体操 13:30~13:45	14 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
15 	16 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 トリコロキューブ 11:30頃~13:00 元気アップ体操 13:30~14:15	17 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	18 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	19 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 「使って貯める筋肉貯金で いきいきライフ」 13:30~14:30 2/20~受付 先着 40名	20 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 トリコロキューブ 11:30頃~13:00 ラジオ体操 13:30~13:45	21 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
22 ◆休館日 	23 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 トリコロキューブ 11:30頃~13:00 元気アップ体操 13:30~14:15	24 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	25 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	26 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20	27 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 トリコロキューブ 11:30頃~13:00 ラジオ体操 13:30~13:45	28 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
29 	30 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 トリコロキューブ 11:30頃~13:00 元気アップ体操 13:30~14:15	31 健康体操 (ヨガは休みです) 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:15	3/ 5(木) 「バレエ体操」 13:30~14:30 当日先着順 40名 「介護の悩みお聞きします」 14:30~15:30 要予約	3/8(日) 「ゲームでGO！」 10:00~11:30 2/1~受付 15組 参加お待ちしております	3/10 (火) 「練功 18 法」 第3回 13:30~14:30 受付終了しています	3/19 (木) 「使って貯める筋肉貯金 でいきいきライフ」 13:30~14:30 2/20~予約受付 先着 40名