

3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
1 ◆休館日	2 健康体操 9:30~10:20 ヨガ(A班) 10:30~11:20 健康相談 9:30~12:30	3 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆10:30~11:20 手話体験講座 13:30~14:30	4 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆10:30~11:20	5 ラジオ体操 10:00~10:15 健康体操 ☆10:30~11:20	6 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆10:30~11:20 ACP(2回目) 「エンディングノート の書き方」 13:30~15:00	7 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10
8 	9 健康体操 9:30~10:20 ヨガ(B班) 10:30~11:20	10 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆ 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	11 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆10:30~11:20	12 ラジオ体操 10:00~10:15 健康体操 10:30~11:20 ロコモ体操 13:30~14:30	13 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	14 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10
15 	16 健康体操 9:30~10:20 ヨガ(A班) 10:30~11:20	17 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	18 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆10:30~11:20 「パラスポーツで健康 なところとからだづく り」13:30~15:00	19 ラジオ体操 10:00~10:15 健康体操 10:30~11:20	20 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	21 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10
22 ◆休館日	23 健康体操 9:30~10:20 ヨガ(B班) 10:30~11:20	24 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	25 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆10:30~11:20	26 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	27 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	28 健康体操 ★9:30~10:20 ☆10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10
	30 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆10:30~11:20	31 健康体操 ★9:30~10:20 ☆10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10			【今月のスペシャルイベント】 「パラスポーツで 健康なところとからだづくり」 3月18日(水) 13:30~14:30 ポッチャやモルックで 楽しくパラスポーツ体験!!	

