


# 5月 教室・イベントのお知らせ

ふれあいの里 中崎 TEL・FAX:078-913-6200

日	月	火	水	木	金	土	
<p>《今月のイベント》 いきいき健康教室 「ACE ボールで心身の健康づくり」 5/10(日)10:00~11:30 20名(要予約)</p>		<p>《今月のイベント》 「オープン健康チェック」 骨密度・血管年齢などの測定 5/14(木)13:30~15:30 20名(要予約)</p>		<p>《今月のイベント》 介護・認知予防教室 「頭とからだを使った運動！ ラダーに挑戦！」 5/20(水)13:30~14:30</p>		<p>1 健康体操 ① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10</p>	<p>2 健康体操 ① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10</p>
3 	4 健康体操 9:30~10:20 ヨガ体操 10:30~11:20	5 健康体操 ① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	6 健康体操 ① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20	7 ラジオ体操 10:00~10:15 健康体操 10:30~11:20	8 健康体操 ① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	9 健康体操 ① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	
10 いきいき健康教室 「ACE ボールで心身の健康づくり」 10:00~11:30	11 健康体操 9:30~10:20 ヨガ体操 10:30~11:20	12 健康相談 9:30~12:30 健康体操 ① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	13 健康体操 ① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20	14 ラジオ体操 10:00~10:15 健康体操 10:30~11:20 「オープン健康チェック」 13:00~15:00	15 健康体操 ① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	16 健康体操 ① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	
17 	18 健康体操 9:30~10:20 ヨガ体操 10:30~11:20	19 健康体操 ① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	20 健康体操 ① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20 「頭とからだを使った運動！ラダーに挑戦！」 13:30~14:30	21 ラジオ体操 10:00~10:15 健康体操 10:30~11:20	22 健康体操 ① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	23 健康体操 ① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	
24 ◆休館日	25 健康体操 9:30~10:20 ヨガ体操 10:30~11:20	26 健康体操 9:30~10:20 「100歳体操」 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	27 健康体操 ① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20	28 ラジオ体操 10:00~10:15 健康体操 10:30~11:20	29 健康体操 ① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	30 健康相談 9:30~12:30 健康体操 ① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	
31 	<p>《今月のイベント》 『100歳体操』 5/26(火)10:30~11:20 定員 30名(要予約)</p> 