

6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	
	1 健康体操 9:50~/10:50~ ラジオ体操 14:00~14:15	2 健康体操 9:50~/10:50~ 元気アップ体操 10:30~10:45	3 健康体操 9:50~/10:50~ ラジオ体操 14:00~14:15	4 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	5 健康体操 9:50~10:30 ヨガ体操 10:50~11:30 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 	8 健康体操 9:50~/10:50~ ラジオ体操 14:00~14:15	9 健康体操 9:50~/10:50~ 元気アップ体操 10:30~10:45 ヨガ1期 - ⑤ 14:00~15:00	10 健康体操 9:50~/10:50~ ラジオ体操 14:00~14:15	11 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 ラジオ体操 14:00~14:15	12 健康体操 9:50~10:30 タオル体操 10:50~11:30 ラジオ体操 14:00~14:15	13 健康体操 9:50~/10:50~ 元気アップ体操 10:30~10:45	
14 親子体操 10:00~11:00	15 健康体操 9:50~/10:50~ ラジオ体操 14:00~14:15	16 健康体操 9:50~/10:50~ 元気アップ体操 10:30~10:45	17 健康体操 9:50~/10:50~ ラジオ体操 14:00~14:15	18 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	19 健康体操 9:50~10:30 ヨガ体操 10:50~11:30 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 ACE ボール 13:30~15:00	
21 	22 健康体操 9:50~/10:50~ ラジオ体操 14:00~14:15	23 健康体操 9:50~/10:50~ 元気アップ体操 10:30~10:45 ヨガ1期 - ⑥ 14:00~15:00	24 健康体操 9:50~/10:50~ ラジオ体操 14:00~14:15	25 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	26 健康体操 9:50~10:30 タオル体操 10:50~11:30 ラジオ体操 14:00~14:15	27 健康体操 9:50~/10:50~ 元気アップ体操 10:30~10:45 ゲートキーパー 13:30~14:30	
28 ◆休館日	29 健康体操 9:50~/10:50~ ラジオ体操 14:00~14:15	30 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	<p>【親子体操】6/14(日) 10:00~11:00 (未就学親子・予約制・15組) 親子でスキンシップをとりながら音楽に合わせて身体を動かしましょう!</p> <p>【ACE ボール】6/20(土) 13:30~15:00 誰でも簡単に楽しめる ACE ボールで健康づくり(60歳以上予約制・20名)</p> <p>【ゲートキーパー】6/27(土) 13:30~14:30 地域で支えあう為のボランティア養成講座(明石市民・予約制・20名)</p>				