

# 7月 教室・イベントのお知らせ



ふれあいの里 二見 TEL: 078-943-4001  
二見町西二見 605-1 FAX: 078-943-4001

| 日   | 月  | 火  | 水   | 木  | 金  | 土   |
|---|--|--|---|--|--|---|
| <p><b>【手形アート】7月5日(日) 10:00~11:00</b><br/>可愛い「今、この瞬間」を形にのこしませんか?</p> <p><b>【介護予防教室/練功18法】7月14日(火) 13:30~14:30</b><br/>中国の医師が健康維持の為に考案した簡単な呼吸法とストレッチです</p> <p><b>【100歳体操】7月22日(水) 9:50~10:30</b><br/>ソフト筋トレを取り入れた体操でさらに元気でいきいきと!!</p> <p><b>【パラスポーツ体験】7月28日(火) 13:30~15:00</b><br/>ボッチャや卓球バレーで汗を流しましょう!</p> |  |  | <p><b>1</b><br/>健康体操<br/>9:50~/10:50~<br/>ラジオ体操<br/>14:00~14:15</p>                             | <p><b>2</b><br/>健康体操<br/>9:50~/10:50~<br/>元気アップ体操<br/>10:30~10:45<br/>ラジオ体操<br/>14:00~14:15</p>                      | <p><b>3</b><br/>健康体操<br/>9:50~10:30<br/>ヨガ体操<br/>10:50~11:30<br/>ラジオ体操<br/>14:00~14:15</p>   | <p><b>4</b><br/>健康体操<br/>9:50~/10:50~<br/>元気アップ体操<br/>10:30~10:45</p>                 |
| <p><b>5</b><br/>手形アート<br/>10:00~11:00</p>    | <p><b>6</b><br/>健康体操<br/>9:50~/10:50~<br/>ラジオ体操<br/>14:00~14:15</p>  | <p><b>7</b><br/>健康体操<br/>9:50~/10:50~<br/>元気アップ体操<br/>10:30~10:45</p>  | <p><b>8</b><br/>健康体操<br/>9:50~/10:50~<br/>ラジオ体操<br/>14:00~14:15</p>                             | <p><b>9</b><br/>健康体操<br/>9:50~/10:50~<br/>元気アップ体操<br/>10:30~10:45<br/>ラジオ体操<br/>14:00~14:15</p>                      | <p><b>10</b><br/>健康体操<br/>9:50~10:30<br/>タオル体操<br/>10:50~11:30<br/>ラジオ体操<br/>14:00~14:15</p> | <p><b>11</b><br/>健康体操<br/>9:50~/10:50~<br/>元気アップ体操<br/>10:30~10:45</p>                |
| <p><b>12</b></p>   | <p><b>13</b><br/>健康体操<br/>9:50~/10:50~<br/>ラジオ体操<br/>14:00~14:15</p> | <p><b>14 健康相談</b><br/>9:30~12:30<br/>健康体操<br/>9:50~/10:50~<br/>元気アップ体操<br/>10:30~10:45<br/>練功18法 ①<br/>13:30~14:30</p> | <p><b>15</b><br/>健康体操<br/>9:50~/10:50~<br/>ラジオ体操<br/>14:00~14:15</p>                            | <p><b>16</b><br/>健康体操<br/>9:50~/10:50~<br/>元気アップ体操<br/>10:30~10:45<br/>ラジオ体操<br/>14:00~14:15</p>                     | <p><b>17</b><br/>健康体操<br/>9:50~10:30<br/>ヨガ体操<br/>10:50~11:30<br/>ラジオ体操<br/>14:00~14:15</p>  | <p><b>18</b><br/>健康体操<br/>9:50~/10:50~<br/>元気アップ体操<br/>10:30~10:45</p>                |
| <p><b>19</b></p>   | <p><b>20</b><br/>健康体操<br/>9:50~/10:50~<br/>ラジオ体操<br/>14:00~14:15</p> | <p><b>21</b><br/>健康体操<br/>9:50~/10:50~<br/>元気アップ体操<br/>10:30~10:45</p>   | <p><b>22</b><br/>100歳体操 ①<br/>9:50~10:30<br/>健康体操<br/>10:50~11:30<br/>ラジオ体操<br/>14:00~14:15</p> | <p><b>23</b><br/>健康体操<br/>9:50~/10:50~<br/>元気アップ体操<br/>10:30~10:45<br/>ラジオ体操<br/>14:00~14:15</p>                     | <p><b>24</b><br/>健康体操<br/>9:50~10:30<br/>タオル体操<br/>10:50~11:30<br/>ラジオ体操<br/>14:00~14:15</p> | <p><b>25</b><br/>健康体操<br/>9:50~/10:50~<br/>元気アップ体操<br/>10:30~10:45</p>                |
| <p><b>26</b><br/>◆休館日</p>   | <p><b>27</b><br/>健康体操<br/>9:50~/10:50~<br/>ラジオ体操<br/>14:00~14:15</p> | <p><b>28</b><br/>健康体操<br/>9:50~/10:50~<br/>元気アップ体操<br/>10:30~10:45<br/>★いきいき健康教室<br/>パラスポーツ体験<br/>13:30~15:00</p>      | <p><b>29</b><br/>健康体操<br/>9:50~/10:50~<br/>ラジオ体操<br/>14:00~14:15</p>                            | <p><b>30 健康相談</b><br/>9:30~12:30<br/>健康体操<br/>9:50~/10:50~<br/>元気アップ体操<br/>10:30~10:45<br/>ラジオ体操<br/>14:00~14:15</p> | <p><b>31</b><br/>健康体操<br/>9:50~10:30<br/>ヨガ体操<br/>10:50~11:30<br/>ラジオ体操<br/>14:00~14:15</p>  |  |