

# 7月 教室・イベントのお知らせ

ふれあいの里 大久保  
大久保町大窪 3423

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

| 日                                                                                             | 月                                                                                                                                                | 火                                                                                                                                        | 水                                                                                              | 木                                                                                                                          | 金                                                                                                                                         | 土                                                                                                                                        |                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>7/4(土)<br/>びっくり箱<br/>交流会</p> <p>13:30~15:00<br/>6/4~受付<br/>先着 60名</p>                      | <p>7/9(木)<br/>ロコモ予防体操<br/>(第3回)</p> <p>13:30~14:30<br/>(予約の方のみ)</p>                                                                              | <p>7/16(木)<br/>いきいき健康講座<br/>自分らしく生き<br/>続けるための準<br/>備②~人生会議~</p> <p>13:30~15:00<br/>6/23~受付</p>                                          | <p>7/21(火)<br/>いきいき健康講座<br/>フレイルを防ぐ!<br/>~今日からできる<br/>健康づくり~</p> <p>13:30~14:30<br/>6/5~受付</p> | <p>1<br/>健康体操<br/>1階 9:30~10:20<br/>1・2階 10:30~11:20<br/>元気アップ体操<br/>13:30~14:15</p>                                       | <p>2<br/>健康体操<br/>1階 9:30~10:20<br/>1・2階 10:30~11:20<br/>バレエ体操(当日先着順)<br/>13:30~14:30<br/>介護の悩みお聞きします<br/>14:30~15:00(要予約)</p>            | <p>3<br/>健康体操<br/>1階 9:30~10:20<br/>1・2階 10:30~11:20<br/>健康相談 9:00~12:00<br/>カッポール・輪投げ・トリコキープ<br/>11:30頃~13:00<br/>ラジオ体操 13:30~13:45</p> | <p>4<br/>健康体操<br/>1階 9:30~10:20<br/>1・2階 10:30~11:20<br/>「びっくり箱交流会」<br/>(要予約)<br/>13:30~15:00</p> |
| <p>5</p>     | <p>6<br/>健康体操<br/>1階 9:30~10:20<br/>1・2階 10:30~11:20<br/>カッポール・輪投げ・トリコキープ<br/>11:30頃~13:00<br/>元気アップ体操 13:30~14:15</p>                           | <p>7<br/>ヨガ<br/>1階 9:30~10:20<br/>1階 10:30~11:20<br/>健康体操<br/>2階 10:30~11:20<br/>元気アップ体操<br/>13:30~14:15</p>                             | <p>8<br/>健康体操<br/>1階 9:30~10:20<br/>1・2階 10:30~11:20<br/>元気アップ体操<br/>13:30~14:15</p>           | <p>9<br/>健康体操<br/>1階 9:30~10:20<br/>1・2階 10:30~11:20<br/>ロコモ予防体操(第3回)<br/>13:30~14:30<br/>(受付は終了しています)</p>                 | <p>10<br/>健康体操<br/>1階 9:30~10:20<br/>1・2階 10:30~11:20<br/>健康相談 9:00~12:00<br/>カッポール・輪投げ・トリコキープ<br/>11:30頃~13:00<br/>ラジオ体操 13:30~13:45</p> | <p>11<br/>健康体操<br/>1階 9:30~10:20<br/>1・2階 10:30~11:20<br/>ラジオ体操<br/>13:30~13:45</p>                                                      |                                                                                                   |
| <p>12</p>   | <p>13<br/>健康体操<br/>1階 9:30~10:20<br/>1・2階 10:30~11:20<br/>カッポール・輪投げ・トリコキープ<br/>11:30頃~13:00<br/>元気アップ体操 13:30~14:15</p>                          | <p>14<br/>ヨガ<br/>1階 9:30~10:20<br/>1階 10:30~11:20<br/>健康体操<br/>2階 10:30~11:20<br/>元気アップ体操<br/>13:30~14:15</p>                            | <p>15<br/>健康体操<br/>1階 9:30~10:20<br/>1・2階 10:30~11:20<br/>元気アップ体操<br/>13:30~14:15</p>          | <p>16<br/>健康体操<br/>1階 9:30~10:20<br/>1・2階 10:30~11:20<br/>自分らしく生き続けるための<br/>準備②<br/>~人生会議してみませんか~<br/>13:30~15:00(要予約)</p> | <p>17<br/>健康体操<br/>1階 9:30~10:20<br/>1・2階 10:30~11:20<br/>健康相談 9:00~12:00<br/>カッポール・輪投げ・トリコキープ<br/>11:30頃~13:00<br/>ラジオ体操 13:30~13:45</p> | <p>18<br/>健康体操<br/>1階 9:30~10:20<br/>1・2階 10:30~11:20<br/>ラジオ体操<br/>13:30~13:45</p>                                                      |                                                                                                   |
| <p>19</p>  | <p>20<br/>健康体操<br/>1階 9:30~10:20<br/>1・2階 10:30~11:20<br/>カッポール・輪投げ・トリコキープ<br/>11:30頃~13:00<br/>元気アップ体操 13:30~14:15</p>                          | <p>21<br/>ヨガ<br/>1階 9:30~10:20<br/>1階 10:30~11:20<br/>健康体操<br/>2階 10:30~11:20<br/>「フレイルを防ぐ!」<br/>~今日からできる健康づくり~<br/>13:30~14:30(要予約)</p> | <p>22<br/>健康体操<br/>1階 9:30~10:20<br/>1・2階 10:30~11:20<br/>元気アップ体操<br/>13:30~14:15</p>          | <p>23<br/>健康体操<br/>1階 9:30~10:20<br/>1・2階 10:30~11:20</p>                                                                  | <p>24<br/>健康体操<br/>1階 9:30~10:20<br/>1・2階 10:30~11:20<br/>健康相談 9:00~12:00<br/>カッポール・輪投げ・トリコキープ<br/>11:30頃~13:00</p>                       | <p>25<br/>健康体操<br/>1階 9:30~10:20<br/>1・2階 10:30~11:20<br/>ラジオ体操<br/>13:30~13:45</p>                                                      |                                                                                                   |
| <p>26<br/>◆休館日</p>                                                                            | <p>27<br/>健康体操<br/>1階 9:30~10:20<br/>1・2階 10:30~11:20<br/>カッポール・輪投げ・トリコキープ<br/>11:30頃~12:30<br/>親子創作教室<br/>ひかりにかざそう!ローズウィンドウ<br/>13:30~14:30</p> | <p>28<br/>ヨガ<br/>1階 9:30~10:20<br/>1階 10:30~11:20<br/>健康体操<br/>2階 10:30~11:20<br/>元気アップ体操<br/>13:30~14:15</p>                            | <p>29<br/>健康体操<br/>1階 9:30~10:20<br/>1・2階 10:30~11:20<br/>元気アップ体操<br/>13:30~14:15</p>          | <p>30<br/>健康体操<br/>1階 9:30~10:20<br/>1・2階 10:30~11:20</p>                                                                  | <p>31<br/>健康体操<br/>1階 9:30~10:20<br/>1・2階 10:30~11:20<br/>健康相談 9:00~12:00<br/>カッポール・輪投げ・トリコキープ<br/>11:30頃~13:00<br/>ラジオ体操 13:30~13:45</p> | <p>6/27(月)親子創作教室<br/>ひかりにかざそう!<br/>ローズウィンドウ<br/>13:30~14:30<br/>7/5~受付 先着 15組<br/>市内の小学生とその保護者</p>                                       |                                                                                                   |