

7月 教室・イベントのお知らせ

ふれあいの里 魚住
魚住町西岡 367-4

TEL: 078-947-1202
FAX: 078-947-1202

日	月	火	水	木	金	土
 <p>【今月のスペシャルイベント】 「頭と身体を同時に使う！デュアルタスク運動」 7月9日(木) 14:00~15:00 (要予約) 先着20名 <u>6/5(金)より受付開始</u></p> <p>「健康チェックで体チェック」骨密度・血管年齢 7月29日(水) 13:30~15:30 (要予約) 先着25名 <u>6/20(土)より受付開始</u></p>			<p>1 健康体操 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:20</p>	<p>2 健康体操 9:45~10:30 ヨガ(予約制) 10:45~11:30 ラジオ体操 13:50~</p>	<p>3 健康体操 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:15</p>	<p>4 健康体操 ① 9:45~10:30 ② 10:45~11:30 ラジオ体操 14:00~</p>
<p>5 </p>	<p>6 健康体操 ① 9:45~10:30 ② 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:15</p>	<p>7 健康体操 ① 9:45~10:30 ② 10:45~11:30 ラジオ体操 14:00~</p>	<p>8 健康相談 10:00~13:00 健康体操 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:20</p>	<p>9 健康体操 9:45~10:30 ヨガ(予約制) 10:45~11:30 ★認知・介護予防教室 「頭と身体を同時に使う ~デュアルタスク運動~」 14:00~15:00(要予約)</p>	<p>10 健康体操 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:15</p>	<p>11 健康体操 ① 9:45~10:30 ② 10:45~11:30 ラジオ体操 14:00~ </p>
<p>12 </p>	<p>13 健康体操 ① 9:45~10:30 ② 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:15</p>	<p>14 健康体操 ① 9:45~10:30 ② 10:45~11:30 ラジオ体操 14:00~</p>	<p>15 健康体操 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:20</p>	<p>16 健康体操 9:45~10:30 ヨガ(予約制) 10:45~11:30 ラジオ体操 13:50~</p>	<p>17 健康体操 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:15</p>	<p>18 健康相談 10:00~13:00 健康体操 ① 9:45~10:30 ② 10:45~11:30 ラジオ体操 14:00~</p>
<p>19 </p>	<p>20 健康体操 ① 9:45~10:30 ② 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:15</p>	<p>21 健康体操 ① 9:45~10:30 ② 10:45~11:30 ラジオ体操 14:00~</p>	<p>22 健康体操 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:20</p>	<p>23 健康体操 9:45~10:30 ヨガ(予約制) 10:45~11:30 ラジオ体操 13:50~</p>	<p>24 健康体操 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:15</p>	<p>25 健康体操 ① 9:45~10:30 ② 10:45~11:30 ラジオ体操 14:00~ </p>
<p>26 ◆休館日 </p>	<p>27 健康体操 ① 9:45~10:30 ② 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:15</p>	<p>28 健康体操 ① 9:45~10:30 ② 10:45~11:30 ラジオ体操 14:00~</p>	<p>29 健康体操 10:45~11:30 ★オープン健康チェック 「健康チェックで体チェック」 骨密度・血管年齢・血圧測定 看護師・保健師が測定します！ 13:30~15:30(要予約)</p>	<p>30 健康体操 9:45~10:30 ヨガ(予約制) 10:45~11:30 ラジオ体操 13:50~</p>	<p>31 健康体操 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:15 ★親子創作教室 「ひかりにかざそう！ ローズウインドウ」 13:30~14:30(要予約)</p>	<p>【今月の子育てイベント】 「ひかりにかざそう！ ローズウインドウ」 7月31日(金) 13:30~14:30 小学生とその保護者 (未就学児の弟妹同行可) 15組程度(予約制) 小学生1人につき 材料費220円  7/5(日) より受付</p>