



9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
9/10・10/8・11/12 (木) 姿勢矯正 ヨガ講座 第1回 13:30 ~14:30(要予約) 全3回出席できる方 先着40名 8/8受付開始 		1 ヨガ 1階 9:30~10:20 1階 10:30~11:20 健康体操 2階 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:15	2 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:15	3 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 バレエ体操(当日先着45名) 13:30~14:30 介護の悩みお聞きます 14:30~15:00 (要予約)	4 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 健康相談 9:00~12:00 スカットボール・輪投げ・トリコキューブ 11:30頃~13:00 ラジオ体操 13:30~13:45	5 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 ラジオ体操 13:30~13:45
6 	7 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 スカットボール・輪投げ・トリコキューブ 11:30頃~13:00 元気アップ体操 13:30~14:15	8 ヨガ 1階 9:30~10:20 1階 10:30~11:20 健康体操 2階 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:15	9 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:15	10 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 姿勢矯正 ヨガ講座 (第1回) 13:30~14:30 (予約済の方のみ)	11 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 健康相談 9:00~12:00 スカットボール・輪投げ・トリコキューブ 11:30頃~13:00 ラジオ体操 13:30~13:45	12 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 ラジオ体操 13:30~13:45
13 親子でふれあい教室 布おもちゃであそぼう 10:00~11:30 未就学児親子とその兄弟姉妹利用者 	14 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 スカットボール・輪投げ・トリコキューブ 11:30頃~13:00 元気アップ体操 13:30~14:15	15 ヨガ 1階 9:30~10:20 1階 10:30~11:20 健康体操 2階 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:15	16 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:15	17 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 いきいき健康教室/創作 光のインテリア ～サリキャッチャーを作ろう!～ 13:30~15:30	18 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 健康相談 9:00~12:00 スカットボール・輪投げ・トリコキューブ 11:30頃~13:00 ラジオ体操 13:30~13:45	19 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 ラジオ体操 13:30~13:45
20 	21 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 スカットボール・輪投げ・トリコキューブ 11:30頃~13:00 元気アップ体操 13:30~14:15	22 ヨガ 1階 9:30~10:20 1階 10:30~11:20 健康体操 2階 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:15	23 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:15	24 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20	25 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 健康相談 9:00~12:00 スカットボール・輪投げ・トリコキューブ 11:30頃~13:00 ラジオ体操 13:30~13:45	26 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 ラジオ体操 13:30~13:45
27 ◆休館日 	28 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 スカットボール・輪投げ・トリコキューブ 11:30頃~13:00 元気アップ体操 13:30~14:15	29 健康体操 (ヨガ休み) 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:15	30 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:15	9/17 (木) いきいき健康教室/創作 光のインテリア ～サリキャッチャーを作ろう!～ 13:30~15:30 材料費 2本 800円 先着10名 8/8~受付 		9/13 (日) 布おもちゃであそぼう 10:00~11:30 一緒に遊びませんか! 参加自由