



9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番地の4

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

日	月	火	水	木	金	土
		1 健康体操 ① 9:45~10:30 ② 10:45~11:30 ラジオ体操 14:00~	2 健康体操 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:20	3 健康体操 9:45~10:30 ヨガ(予約制) 10:45~11:30 ラジオ体操 13:50~	4 健康体操 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:15	5 健康体操 ① 9:45~10:30 ② 10:45~11:30 ラジオ体操 14:00~ 
6 	7 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	8 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~	9 健康体操 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:20	10 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 「ロコモ体操(2回目)」 13:30~14:30(要予約)	11 健康体操 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:15	12 健康体操 ① 9:45~10:30 ② 10:45~11:30 ラジオ体操 14:00~
13 ★ボランティア養成講座 「やってみよう！ 初めての手話講座」 10:00~11:00(要予約) 明石市民の方どなたでも 参加できます！	14 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	15 健康体操 ① 9:45~10:30 ② 10:45~11:30 ★いきいき健康教室 「パラスポーツで 健康な体と心づくり」 13:30~15:00(要予約)	16 健康体操 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:20	17 健康体操 9:45~10:30 ヨガ(予約制) 10:45~11:30 ラジオ体操 13:50~	18 健康体操 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:15	19 健康体操 ① 9:45~10:30 ② 10:45~11:30 ラジオ体操 14:00~ 
20 	21 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	22 健康体操 ① 9:45~10:30 ② 10:45~11:30 ラジオ体操 14:00~	23 健康体操 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:20	24 健康相談 10:00~13:00 健康体操 9:45~10:30 ヨガ(予約制) 10:45~11:30 ラジオ体操 13:50~	25 健康体操 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:15	26 健康体操 ① 9:45~10:30 ② 10:45~11:30 ラジオ体操 14:00~
27 休館日 	28 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	29 健康体操 ① 9:45~10:30 ② 10:45~11:30 ラジオ体操 14:00~	30 健康体操 10:45~11:30 元気アップ体操・ラジオ体操 13:30~14:20	【今月のスペシャルイベント】 「やってみよう！初めての手話講座」 9月13日(日) 10:00~11:00 (要予約) 先着20名 <u>8/8(土)より受付開始</u> 「パラスポーツで健康な体と心づくり」 9月15日(火) 13:30~15:00 (要予約) 先着20名 <u>8/8(土)より受付開始</u>		

