



10月 教室・イベントのお知らせ



ふれあいの里 中崎
中崎1丁目2-22

TEL・FAX：
078-913-6200

日	月	火	水	木	金	土
«今月のイベント» 中国の医師が考えた運動 『練功18法』2回目 10/7(水) 10:00~11:00		«今月のイベント» いきいき健康教室 『みんなで万華鏡づくり』 10/8(木) 13:30~14:30		«今月のイベント» 親子ふれあい教室 『布おもちゃであそぼう』 10/18(日) 10:00~11:30		1 ラジオ体操 10:00~10:15 健康体操 10:30~11:20
			«今月のイベント» 『体力測定会』 10/21(水) 13:30~14:30	2 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆ 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	3 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆ 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	
4 	5 健康体操 9:30~10:20 ヨガ(1週目) 10:30~11:20	6 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆ 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	7 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆ 10:30~11:20 健康相談 9:30~12:30 『練功』 10:00~11:00	8 ラジオ体操 10:00~10:15 健康体操 10:30~11:20 『みんなで万華鏡づくり』 13:30~14:30	9 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆ 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	10 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆ 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10
11 	12 健康体操 9:30~10:20 ヨガ(2週目) 10:30~11:20	13 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆ 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	14 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆ 10:30~11:20	15 ラジオ体操 10:00~10:15 健康体操 10:30~11:20	16 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆ 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	17 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆ 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10
18 『布おもちゃであそぼう』 10/18(日) 10:00~11:30	19 健康体操 9:30~10:20 ヨガ(3週目) 10:30~11:20	20 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆ 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	21 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆ 10:30~11:20 『体力測定会』 13:30~14:30	22 ラジオ体操 10:00~10:15 健康体操 10:30~11:20 健康相談 9:30~12:30	23 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆ 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10 	24 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆ 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10
25 ◆休館日 	26 健康体操 9:30~10:20 ヨガ(4週目) 10:30~11:20	27 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆ 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	28 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆ 10:30~11:20	29 ラジオ体操 10:00~10:15 健康体操 10:30~11:20	30 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆ 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	31 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆ 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10