



10月 教室・イベントのお知らせ



ふれあいの里
大久保町大窪

大久保
3423

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

日	月	火	水	木	金	土
10/3 (土) びっくり箱交流会 13:30~15:00 9/1 (火) ~ 予約受付 電話で予約もできます 先着 60名		10/8 (木) 姿勢矯正 ヨガ講座 (第2回) 13:30~14:30 全3回 既に予約されている方 9/10・10/8・11/12		10/27 (火) 健康チェックで体チェック! ・血管年齢・血圧・骨密度測定します! 健康チェックしませんか? 13:30~15:30 9/10 (木) ~ 予約受付 先着 25名		1 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 バレー体操 (当日先着 45名) 13:30~14:30 介護の悩みお聞きします 14:30~15:00 (要予約)
4 親子ふれあい教室 わらべうたで あそぼう 10:00~11:00 てあそび、楽器遊びなど 多世代で あそびませんか? 未就学児親子とその兄弟姉妹利用者		5 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	6 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	7 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	8 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2回) 13:30~14:30 (予約済の方のみ)	9 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 ラジオ体操 13:30~13:45
11 		12 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	13 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	14 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	15 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20	16 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
18 		19 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	20 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	21 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	22 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20	23 健康体操 1 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
25 ◆休館日		26 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	27 ヨガ 1階 9:30~10:20 1階 10:30~11:20 健康体操 2階 10:30~11:20 健康チェックで体チェック! 血管年齢・骨密度測定!! 13:30~15:30	28 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	29 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20	30 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
						31 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

びっくり箱交流会④
13:30~15:00