



10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 367-4TEL : 078-947-1202
FAX : 078-947-1202

日 月 火 水 木 金 土

【今月のスペシャルイベント】

★「知っておきたい睡眠のお話
～睡眠力は健康力～」
10/6(火) 13:30～14:30(要予約)
先着 20名 9/8(火)9時より受付開始

★「いきいき 100 歳体操」
10/2(金) 10:45～11:30(要予約)
先着 35名 9/18(金)9時より受付開始



【今月の子育てイベント】

★「布おもちゃで遊ぼう」
10/11(日) 10:00～11:30(予約不要)
先着 15組(30名程度)
対象：未就学児親子(小学生の兄弟参加可)



1

健康体操
9:45～10:30
ヨガ(予約制)
10:45～11:30
ラジオ体操 13:50～

2

★いきいき 100 歳体操
10:45～11:30(要予約)
※通常の健康体操は
ありません※
元気アップ体操・ラジオ体操
13:30～14:15

3

健康体操
① 9:45～10:30
② 10:45～11:30
ラジオ体操 14:00～

4



5

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

6

健康体操
① 9:45～10:30
② 10:45～11:30
★いきいき健康教室
「知っておきたい睡眠のお話
～睡眠力は健康力～」
13:30～14:30(要予約)

7

健康体操
10:45～11:30
元気アップ体操・ラジオ体操
13:30～14:20

8

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～

9

健康体操
10:45～11:30
元気アップ体操・ラジオ体操
13:30～14:15



10

健康体操
② 9:45～10:30
② 10:45～11:30
ラジオ体操 14:00～



11

★ふれあい親子教室
「布おもちゃで遊ぼう」
10:00～11:30



12

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

13

健康体操
① 9:45～10:30
② 10:45～11:30
ラジオ体操 14:00～

14

健康体操
10:45～11:30
元気アップ体操・ラジオ体操
13:30～14:20

15

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(3回目)」
13:30～14:30(要予約)

16

健康体操
10:45～11:30
元気アップ体操・ラジオ体操
13:30～14:15

17

健康体操
① 9:45～10:30
② 10:45～11:30
ラジオ体操 14:00～

18



19

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

20

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～

21

健康体操
10:45～11:30
元気アップ体操・ラジオ体操
13:30～14:20

22

健康体操
9:45～10:30
ヨガ(予約制)
10:45～11:30
ラジオ体操 13:50～

23

健康体操
10:45～11:30
元気アップ体操・ラジオ体操
13:30～14:15

24

健康体操
② 9:45～10:30
② 10:45～11:30
ラジオ体操 14:00～



25

◆休館日



26

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

27

健康体操
① 9:45～10:30
② 10:45～11:30
ラジオ体操 14:00～

28

健康体操
10:45～11:30
元気アップ体操・ラジオ体操
13:30～14:20

29

健康体操
9:45～10:30
ヨガ(予約制)
10:45～11:30
ラジオ体操 13:50～

30

健康体操
10:45～11:30
元気アップ体操・ラジオ体操
13:30～14:15

31

健康体操
① 9:45～10:30
② 10:45～11:30
ラジオ体操 14:00～

HALLOWEEN