

10月 教室・イベントのお知らせ

ふれあいの里 二見
二見町西二見 605-1

TEL：078-943-4001
FAX：078-943-4001

日	月	火	水	木	金	土
 【いきいき健康教室】10月3日（土）13：30～14：30 「健康寿命を支える食生活～フレイル予防の食事～」 【ハロウィンパーティー】10月4日（日）10：00～11：00 宝探しやゲーム・ダンスなどをしながらハロウィンを楽しみませんか？ 【認知症予防教室】10月20日（火）13：30～14：30 「脳トレダンス♪」脳トレを取り入れたダンスです！！ 				1 健康体操 9：50～/10：50～ 元気アップ体操 10：30～10：45 ラジオ体操 14：00～14：15	2 健康体操 9：50～10：30 ヨガ 体操 10：50～11：30 ラジオ体操 14：00～14：15	3 健康体操 9：50～/10：50～ 元気アップ体操 10：30～10：45 健康寿命を支える食生活 13：30～14：30
4 ふれあい親子教室 ～ハロウィン パーティ～ 10:00～11:00	5 健康体操 9：50～/10：50～ ラジオ体操 14：00～14：15	6 健康体操 9：50～/10：50～ 元気アップ体操 10：30～10：45	7 健康体操 9：50～/10：50～ ラジオ体操 14：00～14：15	8 健康体操 9：50～/10：50～ 元気アップ体操 10：30～10：45 ラジオ体操 14：00～14：15	9 健康体操 9：50～10：30 タオル 体操 10：50～11：30 ラジオ体操 14：00～14：15	10 健康体操 9：50～/10：50～ 元気アップ体操 10：30～10：45
11 	12 健康体操 9：50～/10：50～ ラジオ体操 14：00～14：15	13 健康相談 9：30～12：30 健康体操 9：50～/10：50～ 元気アップ体操 10：30～10：45	14 健康体操 9：50～/10：50～ ラジオ体操 14：00～14：15	15 健康体操 9：50～/10：50～ 元気アップ体操 10：30～10：45 ラジオ体操 14：00～14：15	16 健康体操 9：50～10：30 ヨガ 体操 10：50～11：30 ラジオ体操 14：00～14：15	17 健康体操 9：50～/10：50～ 元気アップ体操 10：30～10：45
18 	19 健康体操 9：50～/10：50～ ラジオ体操 14：00～14：15	20 健康体操 9：50～/10：50～ 元気アップ体操 10：30～10：45 脳トレダンス♪ 13：30～14：30	21 健康体操 9：50～/10：50～ ラジオ体操 14：00～14：15	22 健康体操 9：50～/10：50～ 元気アップ体操 10：30～10：45 ラジオ体操 14：00～14：15	23 健康体操 9：50～10：30 タオル 体操 10：50～11：30 ラジオ体操 14：00～14：15	24 健康体操 9：50～/10：50～ 元気アップ体操 10：30～10：45
25 ◆休館日	26 健康体操 9：50～/10：50～ ラジオ体操 14：00～14：15	27 健康体操 9：50～/10：50～ 元気アップ体操 10：30～10：45	28 健康体操 9：50～/10：50～ ラジオ体操 14：00～14：15	29 健康相談 9：30～12：30 健康体操 9：50～/10：50～ 元気アップ体操 10：30～10：45 ラジオ体操 14：00～14：15	30 健康体操 9：50～10：30 ヨガ 体操 10：50～11：30 ラジオ体操 14：00～14：15	31 健康体操 9：50～/10：50～ 元気アップ体操 10：30～10：45