

11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
1 	2 健康体操 9:30~10:20 ヨガ(1週目) 10:30~11:20	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 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆ 10:30~11:20	5 ラジオ体操 10:00~10:15 健康体操 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 元気アップ体操 13:30~14:10
8 『おまつりごっこ』 10:00~12:00 	9 健康体操 9:30~10:20 ヨガ(2週目) 10:30~11:20	10 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆ 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10 健康相談 9:30~12:30	11 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆ 10:30~11:20 『練功18法』 10:00~11:00	12 ラジオ体操 10:00~10:15 健康体操 10:30~11:20	13 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆ 10:30~11:20 『楽しく運動! トリコロキューブ』 13:30~15:00	14 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆ 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10 ◆ヨガ体操予約日
15 	16 健康体操 9:30~10:20 ヨガ(3週目) 10:30~11:20	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 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆ 10:30~11:20	19 ラジオ体操 10:00~10:15 健康体操 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 元気アップ体操 13:30~14:10
22 ◆休館日	23 健康体操 9:30~10:20 ヨガ(4週目) 10:30~11:20	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 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆ 10:30~11:20 健康相談 9:30~12:30	26 ラジオ体操 10:00~10:15 健康体操 10:30~11:20	27 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆ 10:30~11:20 『あすのこども園・ふれあいの里交流会』 13:30~15:00	28 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆ 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10
29 	30 健康体操 ★ 9:30~10:20 ☆ 10:30~11:20	《今月のイベント》 『おまつりごっこ』 11/8(日) 10:00~12:00 当日お越しください 《今月のイベント》 中国の医師が考えた運動 『練功18法』3回目 11/11(水) 10:00~11:00 《今月のイベント》 『楽しく運動 トリコロキューブ』 11/13(金) 13:30~15:00 【要予約】 《今月のイベント》 『あすのこども園 ふれあいの里交流会』 11/27(金) 13:30~15:00 				