

11月 教室・イベントのお知らせ

ふれあいの里 大久保
大久保町大窪 3423

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

日	月	火	水	木	金	土
1 	2 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 蹴球・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	3 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	4 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	5 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)	6 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 蹴球・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	7 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
8 おまつりごっこ 10:00~12:00  お店屋さんのお手伝い募集！ 当日時間内自由参加	9 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 蹴球・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	10 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	11 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	12 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3回) 13:30~14:30 (予約済の方のみ)	13 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 蹴球・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	14 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
15 ACE ボール 10:00~11:30 明石発祥ニュースポーツ！ 	16 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 蹴球・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	17 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	18 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	19 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20	20 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 蹴球・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	21 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
22 ◆休館日	23 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 蹴球・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	24 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	25 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	26 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20	27 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 蹴球・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	28 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
29 	30 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 蹴球・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	11/12(木) 姿勢矯正 ヨガ講座 (第3回) 13:30~14:30 全3回 既に予約されている方 9/10・10/8・11/12 11/8(日) おまつりごっこ 10:00~12:00 こども達が遊びにきます。 お店屋さんごっこのお手伝いに 参加して下さい 未就学児親子とその兄弟 11/15(日) ACE ボール 10:00~11:30 明石発祥！誰でも簡単に取り組める ACE ボール体験しませんか？ 60歳以上の明石市民 10/8~受付 先着30名				