

11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
1 	2 健康体操 9:50~/10:50~ 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	4 健康体操 9:50~/10:50~ ラジオ体操 14:00~14:15	5 健康体操 9:50~/10:50~ 元気アップ体操 10:30~10:45 「しっかりフレイルチェック！」～体組成・活舌測定などきっちり測定～ 13:30~15:30	6 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	7 健康体操 9:50~/10:50~ 元気アップ体操 10:30~10:45
8 おまつりごっこ 10:00~12:00 	9 健康体操 9:50~/10:50~ 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 健康体操 9:50~/10:50~ ラジオ体操 14:00~14:15	12 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	13 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	14 健康体操 9:50~/10:50~ 元気アップ体操 10:30~10:45
15 	16 健康体操 9:50~/10:50~ 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 健康体操 9:50~/10:50~ ラジオ体操 14:00~14:15	19 健康体操 9:50~/10:50~ 元気アップ体操 10:30~10:45 ロコモ 体操 13:30~14:30	20 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	21 健康体操 9:50~/10:50~ 元気アップ体操 10:30~10:45 干支の切り絵 13:30~14:30
22 ◆休館日	23 健康体操 9:50~/10:50~ ラジオ体操 14:00~14:15	24 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	25 100歳 体操 9:50~10:30 健康体操 10:50~11:30 ラジオ体操 14:00~14:15	26 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	27 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	28 健康体操 9:50~/10:50~ 元気アップ体操 10:30~10:45
29 	30 健康体操 9:50~/10:50~ ラジオ体操 14:00~14:15	〈しっかりフレイルチェック!〉 11/5(木) 13:30~15:30 体組成測定・活舌測定などきっちり測定しましょう! 〈おまつりごっこ〉 11/8(日) 10:00~12:00 手作りのおみこしやゲームがいっぱい! 〈ロコモ体操〉 11/19(木) 13:30~14:30 ロコモ体操で転倒予防～健康寿命を延ばしましょう～ 〈干支の切り絵教室〉 11/21(土) 13:30~14:30 色紙に和紙や色紙を貼って干支飾りを作しましょう 〈100歳体操〉 11/25(水) 9:50~10:30 ソフト筋トレを取り入れた体操でさらに元気にいきいきと! 				