12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
≪今月のイベント≫ 介護予防・認知予防教室 『練功 18 法』 4 回目 12 月 9 日(水) 10:00～11:00 いきいき健康教室 『使って貯めよう！ 筋肉貯筋講座』 12 月 19 日(土) 13:30～14:30		1 健康体操 ★ 9:30～10:20 ☆10:30～11:20 元気アップ体操 13:30～14:10	2 健康体操 ★ 9:30～10:20 ☆10:30～11:20 健康相談 9:30～12:30	3 ラジオ体操 10:00～10:15 健康体操 10:30～11:20	4 健康体操 ★ 9:30～10:20 ☆10:30～11:20 元気アップ体操 13:30～14:10	5 健康体操 ★ 9:30～10:20 ☆10:30～11:20 元気アップ体操 13:30～14:10
6 	7 健康体操 9:30～10:20 ヨガ（1 週目） 10:30～11:20	8 健康体操 ★ 9:30～10:20 ☆10:30～11:20 元気アップ体操 13:30～14:10	9 健康体操 ★ 9:30～10:20 ☆10:30～11:20 『練功 18 法』 10：00～11：00	10 ラジオ体操 10:00～10:15 健康体操 10:30～11:20	11 健康体操 ★ 9:30～10:20 ☆10:30～11:20 元気アップ体操 13:30～14:10	12 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
13 	14 健康体操 9:30～10:20 ヨガ（2 週目） 10:30～11:20	15 健康体操 ★9:30 ～10:20 ☆10:30～11:20 元気アップ体操 13:30～14:10	16 健康体操 ★ 9:30～10:20 ☆10:30～11:20	17 ラジオ体操 10:00～10:15 健康体操 10:30～11:20	18 健康体操 ★ 9:30～10:20 ☆10:30～11:20 元気アップ体操 13:30～14:10	19 健康体操 ★ 9:30～10:20 ☆10:30～11:20 『使って貯めよう！ 筋肉貯筋講座』 13:30～14:30
20 	21 健康体操 9:30～10:20 ヨガ（3 週目） 10:30～11:20	22 健康体操 ★ 9:30～10:20 ☆10:30～11:20 元気アップ体操 13:30～14:10	23 健康体操 ★ 9:30～10:20 ☆10:30～11:20 健康相談 9:30～12:30	24 ラジオ体操 10:00～10:15 健康体操 10:30～11:20	25 健康体操 ★ 9:30～10:20 ☆10:30～11:20 元気アップ体操 13:30～14:10	26 健康体操 ★ 9:30～10:20 ☆10:30～11:20 元気アップ体操 13:30～14:10
27 ◆休館日◆	28 健康体操 9:30～10:20 ヨガ（4 週目） 10:30～11:20	29 冬季休館日	30 冬季休館日	31 冬季休館日	※12/29（火）～1/3（日） 冬季休館日の為 お休み致します 	