１２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
12/11(金) 心も体も元気に！ **いきいき１００歳体操** 10：30～11：20 予約制　定員４０名 ※1階 9:30～　2階 10:30～ 健康体操あります **11/15（日）～受付**	**12/17(木)** 「脳トレ教室」 頭と体をつかった運動！ **ラダーに挑戦！** 13：30～14：30 定員 30 名 **11/8（日）～受付**	1 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	2 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	3 健康体操 1 階　9：30～10：20 1・2 階 10:30～11：20 **バレエ体操**（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）	4 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 ｽｶｯﾄﾎﾞｰﾙ・輪投げ・ﾄﾘｺﾛｷｭｰﾌﾞ 11:30 頃～13:00 ラジオ体操 13:30～13:45	5 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
6 	7 健康体操 1 階 9:30～10:20 1・2階 10:30～11:20 ｽｶｯﾄﾎﾞｰﾙ・輪投げ・ﾄﾘｺﾛｷｭｰﾌﾞ 11:30 頃～13:00 元気アップ体操 13:30～14:15	8 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	9 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	10 健康体操 1 階　9：30～10：20 1・2 階 10:30～11：20	11 健康体操 1 階 9:30～10:20 2 階 10:30～11:20 **いきいき１００歳体操** 10:30～11：20 健康相談　9:00～12:00 ｽｶｯﾄﾎﾞｰﾙ・輪投げ・ﾄﾘｺﾛｷｭｰﾌﾞ 11:30 頃～13:00 ラジオ体操 1３：３０～13：45	12 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
13 **親子ダンス** **10：00～11：00** 子供たちと一緒にリズム遊びをしませんか？ ・小学生と その保護者 ・里利用者 	14 健康体操 1 階 9:30～10:20 1・2階 10:30～11:20 ｽｶｯﾄﾎﾞｰﾙ・輪投げ・ﾄﾘｺﾛｷｭｰﾌﾞ 11:30 頃～13:00 元気アップ体操 13:30～14:15	15 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	16 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	17 健康体操 1 階　9：30～10：20 1・2 階 10:30～11：20 頭と体を使った運動！ **ラダーに挑戦！** 13：30～14：30	18 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 ｽｶｯﾄﾎﾞｰﾙ・輪投げ・ﾄﾘｺﾛｷｭｰﾌﾞ 11:30 頃～13:00 ラジオ体操 13:30～13:45	19 健康体操 1 階　9：30～10：20 1・2 階 10:30～11：20 何が出るかなびっくり箱♪ **パート１** 13:30～14：30
20 	21 健康体操 1 階 9:30～10:20 1・2階 10:30～11:20 ｽｶｯﾄﾎﾞｰﾙ・輪投げ・ﾄﾘｺﾛｷｭｰﾌﾞ 11:30 頃～13:00 元気アップ体操 13:30～14:15	22 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	23 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	24 健康体操 1 階　9：30～10：20 1・2 階 10:30～11：20	25 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 ｽｶｯﾄﾎﾞｰﾙ・輪投げ・ﾄﾘｺﾛｷｭｰﾌﾞ 11:30 頃～13:00 ラジオ体操 13:30～13:45	26 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
27 **◆休館日** 	28 健康体操 1 階 9:30～10:20 1・2階 10:30～11:20 ｽｶｯﾄﾎﾞｰﾙ・輪投げ・ﾄﾘｺﾛｷｭｰﾌﾞ 11:30 頃～13:00 元気アップ体操 13:30～14:15	**12/19（土）・2027　1/9（土）** 何が出るかなびっくり箱♪ **13：30～15：00** **どちらかの月日を選んで予約** **両日とも 11/16（月）～受付開始** 定員 65 名 		お正月休みのお知らせ 12 月 29 日（火）～1 月 3 日（日）まで休館になります。 本年も利用者の皆様ありがとうございました。 来年もよろしくお願いいたします。		**2027　1/4（月）** 健康体操 1 階 9:30～ 1・2階 10:30～ ｽｶｯﾄﾎﾞｰﾙ・輪投げ・ﾄﾘｺﾛ 11:30 頃～13:00 元気アップ体操 13:30～14:15