# 12月 教室・イベントのお知らせ

ふれあいの里　魚住
魚住町西岡３６７番地の４
TEL：078-947-1202
FAX：078-947-1202

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 【今月のスペシャルイベント】<br>★レクリエーション体験教室★<br>「楽しく運動！トリコロキューブ」<br>12/2(水)　13：30～14：30<br>先着20名　11/8(日)9時より受付開始<br><br>★介護・認知予防教室★<br>「姿勢改善ヨガ」※全３回参加できる方※<br>12/17(木)<br>1/21(木)　13：30～14：30(要予約)<br>2/18(木)<br>先着20名　11/20日(金)9時より受付開始 | | 1<br>健康体操<br>① 9：45～10：30<br>②10：45～11：30<br>ラジオ体操　14：00～ | 2<br>健康体操<br>10：45～11：30<br>★「楽しく運動！<br>トリコロキューブ」<br>13:30～14:30(要予約) | 3<br>健康体操<br>9：45～10：30<br>ヨガ（予約制）<br>10：45～11：30<br>ラジオ体操　13：50～ | 4<br>健康体操<br>10：45～11：30<br>元気アップ体操・ラジオ体操<br>13：30～14：15 | 5<br>健康体操<br>① 9：45～10：30<br>②10：45～11：30<br>ラジオ体操　14：00～ |
| 6 | 7<br>健康体操<br>① 9：45～10：30<br>②10：45～11：30<br>元気アップ体操・ラジオ体操<br>13：30～14：15 | 8<br>健康相談<br>9：30～12：30<br>健康体操<br>① 9：45～10：30<br>②10：45～11：30<br>ラジオ体操　14：00～ | 9<br>健康体操<br>10：45～11：30<br>元気アップ体操・ラジオ体操<br>13：30～14：20 | 10<br>健康体操<br>9：45～10：30<br>ヨガ（予約制）<br>10：45～11：30<br>ラジオ体操　13：50～ | 11<br>健康体操<br>10：45～11：30<br>元気アップ体操・ラジオ体操<br>13：30～14：15 | 12<br>健康体操<br>① 9：45～10：30<br>②10：45～11：30<br>ラジオ体操　14：00～ |
| 13 | 14<br>健康体操<br>① 9：45～10：30<br>②10：45～11：30<br>元気アップ体操・ラジオ体操<br>13：30～14：15 | 15<br>健康体操<br>① 9：45～10：30<br>②10：45～11：30<br>ラジオ体操　14：00～ | 16<br>健康体操<br>10：45～11：30<br>元気アップ体操・ラジオ体操<br>13：30～14：20 | 17<br>健康体操<br>9：45～10：30<br>ヨガ（予約制）<br>10：45～11：30<br>★「姿勢改善ヨガ(1回目)」<br>13:30～14:30(要予約) | 18<br>健康体操<br>10：45～11：30<br>元気アップ体操・ラジオ体操<br>13：30～14：15 | 19<br>健康体操<br>① 9：45～10：30<br>②10：45～11：30<br>★「クリスマスコンサート」<br>13:30～14:30(要予約) |
| 20<br>★「親子ダンス」<br>10:00～11:00(要予約)<br>対象：小学生親子<br>(未就学児の弟妹参加可) | 21<br>健康体操<br>① 9：45～10：30<br>②10：45～11：30<br>元気アップ体操・ラジオ体操<br>13：30～14：15 | 22<br>健康体操<br>① 9：45～10：30<br>②10：45～11：30<br>ラジオ体操　14：00～ | 23<br>健康体操<br>10：45～11：30<br>元気アップ体操・ラジオ体操<br>13：30～14：20 | 24<br>健康相談<br>9：30～12：30<br>健康体操<br>9：45～10：30<br>ヨガ（予約制）<br>10：45～11：30<br>ラジオ体操　13：50～ | 25<br>健康体操<br>10：45～11：30<br>元気アップ体操・ラジオ体操<br>13：30～14：15 | 26<br>健康体操<br>① 9：45～10：30<br>②10：45～11：30<br>ラジオ体操　14：00～ |
| 27<br>休館日 | 28<br>健康体操<br>① 9：45～10：30<br>②10：45～11：30<br>元気アップ体操・ラジオ体操<br>13：30～14：15 | 29<br>休館日 | 30<br>休館日 | 31<br>休館日 | ★いきいき健康教室★<br>「クリスマスコンサート～オカリナ演奏会～」<br>12/19(土)　13：30～14：30<br>先着25名　11/30(月)9時より受付開始<br><br>【今月の子育てイベント】<br>12/20(日)★「親子ダンス」★<br>10：00～11：0015組程度(要予約) | |