



# 4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: 078-913-6200  
FAX: 078-913-6200

日	月	火	水	木	金	土		
	<b>1</b> ラジオ体操 10:00~10:15 ヨガ(A班) 10:30~11:20	<b>2</b> 健康体操 ①9:30~10:20 ②10:30~11:20	<b>3</b> 健康体操 ①9:30~10:20 ②10:30~11:20	<b>4</b> 明石焼き体操 10:00~10:15 健康体操 10:30~11:20	<b>5</b> 健康体操 ①9:30~10:20 ②10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	<b>6</b> 健康体操 ①9:30~10:20 ②10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10		
	<b>7</b> ラジオ体操 10:00~10:15 ヨガ(B班) 10:30~11:20	<b>8</b> 健康体操 ①9:30~10:20 ②10:30~11:20	<b>9</b> 健康体操 ①9:30~10:20 ②10:30~11:20	<b>10</b> 健康体操 ①9:30~10:20 ②10:30~11:20	<b>11</b> 明石焼き体操 10:00~10:15 健康体操 10:30~11:20 健康相談 9:30~12:30	<b>12</b> 健康体操 ①9:30~10:20 ②10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	<b>13</b> 健康体操 ①9:30~10:20 ②10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	
	<b>14</b> ラジオ体操 10:00~10:15 ヨガ(A班) 10:30~11:20 元気アップ講座 13:30~14:30 「早すぎない・遅すぎない! 認知症予防」講話と運動	<b>15</b> 健康体操 ①9:30~10:20 ②10:30~11:20	<b>16</b> 健康体操 ①9:30~10:20 ②10:30~11:20	<b>17</b> 健康体操 ①9:30~10:20 ②10:30~11:20	<b>18</b> 明石焼き体操 10:00~10:15 健康体操 10:30~11:20	<b>19</b> 健康体操 ①9:30~10:20 ②10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	<b>20</b> 健康体操 ①9:30~10:20 ②10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10 健康相談 9:30~12:30	
	<b>21</b> ラジオ体操 10:00~10:15 ヨガ(B班) 10:30~11:20	<b>22</b> 健康体操 ①9:30~10:20 ②10:30~11:20	<b>23</b> 健康体操 ①9:30~10:20 ②10:30~11:20	<b>24</b> 健康体操 ①9:30~10:20 ②10:30~11:20	<b>25</b> 明石焼き体操 10:00~10:15 健康体操 10:30~11:20	<b>26</b> 健康体操 ①9:30~10:20 ②10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	<b>27</b> 健康体操 ①9:30~10:20 ②10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	
<b>28</b> ◆休館日	<b>29</b> ラジオ体操 10:00~10:15 健康体操 10:30~11:20	<b>30</b> 健康体操 ①9:30~10:20 ②10:30~11:20	<b>【4月のスペシャルイベント】</b> 元気アップ講座 「早すぎない・遅すぎない! 認知症予防」 ~講話と運動~				4月から着任します保健師 の大岡がお話いたします♪	 