

7月 教室・イベントのお知らせ

ふれあいの里 大久保

TEL: 078-936-5048

大久保町大窪 3423

FAX: 078-936-5048

日	月	火	水	木	金	土	
	1 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	2 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	3 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	4 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20	5 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 ラジオ体操 13:30~13:45	6 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	
7 	8 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	9 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	10 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	11 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 いきいき100歳体操 13:30~14:30 (要予約) 6/15~受付	12 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 ラジオ体操 13:30~13:45	13 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	
14 	15 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	16 ヨガ 1階 9:30~10:20 1階 10:30~11:20 健康体操 2階 10:30~11:20 健康相談 9:00~12:00 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 元気アップ体操 13:30~14:15	18 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 バレエ体操 13:30~14:30	19 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	20 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	
21 	22 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	23 ヨガ 1階 9:30~10:20 1階 10:30~11:20 健康体操 2階 10:30~11:20 健康相談 9:00~12:00 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 元気アップ体操 13:30~14:15	25 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 親子交通安全教室 13:00~14:00	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 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 親子音遊びと 音のコンサート 14:00~15:00	
28 ◆休館日	29 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	30 健康体操 (ヨガは休み) 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:15	31 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	【スペシャルイベント】 交通安全教室 7月25日(木)13:00~14:00 明石警察と明石市交通安全課の協力の元、大人も子供も安全な交通マナーを学びます			