

10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番22

TEL: 078-913-6200
FAX: 078-913-6200

日	月	火	水	木	金	土
		1 健康体操 ①9:30~10:20 ②10:30~11:20	2 健康体操 ①9:30~10:20 ②10:30~11:20	3 健康相談 9:30~12:30 明石焼き体操 10:00~10:15 健康体操 10:30~11:20	4 健康体操 ①9:30~10:20 ②10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	5 健康体操 ①9:30~10:20 ②10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10
6 	7 ラジオ体操 10:00~10:15 ヨガ(A班) 10:30~11:20	8 健康体操 ①9:30~10:20 ②10:30~11:20	9 健康体操 ①9:30~10:20 ②10:30~11:20	10 明石焼き体操 10:00~10:15 健康体操 10:30~11:20	11 健康体操 ①9:30~10:20 ②10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	12 健康体操 ①9:30~10:20 ②10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10
13 	14 ラジオ体操 10:00~10:15 ヨガ(B班) 10:30~11:20	15 健康体操 ①9:30~10:20 ②10:30~11:20	16 健康体操 ①9:30~10:20 ②10:30~11:20	17 明石焼き体操 10:00~10:15 健康体操 10:30~11:20	18 健康体操 ①9:30~10:20 ②10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	19 健康体操 ①9:30~10:20 ②10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10
20 	21 ラジオ体操 10:00~10:15 ヨガ(A班) 10:30~11:20	22 健康体操 ①9:30~10:20 ②10:30~11:20	23 健康体操 ①9:30~10:20 ②10:30~11:20	24 健康相談 9:30~12:30 明石焼き体操 10:00~10:15 健康体操 10:30~11:20	25 健康体操 ①9:30~10:20 ②10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10	26 健康体操 ①9:30~10:20 ②10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10
27 ◆休館日	28 ラジオ体操 10:00~10:15 ヨガ(B班) 10:30~11:20	29 健康体操 ①9:30~10:20 ②10:30~11:20	30 健康体操 ①9:30~10:20 ②10:30~11:20	31 明石焼き体操 10:00~10:15 健康体操 10:30~11:20	お知らせ 【フレイルチェック会】 11月1日(金) 13:30~15:30 体組成・口腔機能の測定もしますよ!! 要予約 先着順 	