

# 10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: 078-936-5408  
FAX: 078-936-5408

日	月	火	水	木	金	土
		<b>1</b> 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	<b>2</b> 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	<b>3</b> 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	<b>4</b> 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 健康相談 ② 9:00~12:00 ラジオ体操 13:30~13:45	<b>5</b> 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
<b>6</b> 	<b>7</b> 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 元気アップ講座 14:00~15:00 「遅すぎない・早すぎない 認知症予防！」要予約	<b>8</b> 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	<b>9</b> 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	<b>10</b> 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20	<b>11</b> 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	<b>12</b> 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
<b>13</b> 	<b>14</b> 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	<b>15</b> 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	<b>16</b> 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	<b>17</b> 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20	<b>18</b> 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	<b>19</b> 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
<b>20</b> 	<b>21</b> 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	<b>22</b> 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	<b>23</b> 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	<b>24</b> 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20	<b>25</b> 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20 健康相談 ② 9:00~12:00 ラジオ体操 13:30~13:45	<b>26</b> 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
<b>27</b> ◆休館日	<b>28</b> 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	<b>29</b> 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	<b>30</b> 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	<b>31</b> 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20	【元気アップ講座】 10月7日(月) 14:00~15:00 「早すぎない・遅すぎない・認知症予防！」 認知症予防の講話と体操 要予約 	