

10月 教室・イベントのお知らせ

ふれあいの里 二見
二見町西二見 605-1

TEL : 078-943-4001
FAX : 078-943-4001

日	月	火	水	木	金	土
		1 健康体操 10:50~11:30 元気アップ体操 10:15~10:30 ヨガ 14:00~15:00	2 健康体操 10:50~11:30 ラジオ体操 14:00~14:15	3 健康体操 10:50~11:30 元気アップ体操 10:15~10:30 ラジオ体操 14:00~14:15	4 ヨガ 10:50~11:30 健康体操 (2F) 10:50~11:30 ラジオ体操 14:00~14:15	5 健康体操 10:50~11:30 元気アップ体操 10:15~10:30
6 布おもちゃで遊ぼう 10:00~11:30 未就学児対象 布で作ったおもちゃ で遊みましょう!!	7 健康体操 10:50~11:30 ラジオ体操 14:00~14:15	8 健康体操 10:50~11:30 元気アップ体操 10:15~10:30 ヨガ 14:00~15:00	9 健康体操 10:50~11:30 ラジオ体操 14:00~14:15	10 健康体操 10:50~11:30 元気アップ体操 10:15~10:30 ラジオ体操 14:00~14:15	11 ヨガ 10:50~11:30 健康体操 (2F) 10:50~11:30 ラジオ体操 14:00~14:15	12 健康体操 10:50~11:30 元気アップ体操 10:15~10:30
	14 健康体操 10:50~11:30 ラジオ体操 14:00~14:15	15 健康体操 10:50~11:30 元気アップ体操 10:15~10:30 ヨガ 14:00~15:00	16 健康体操 10:50~11:30 ラジオ体操 14:00~14:15	17 健康体操 10:50~11:30 元気アップ体操 10:15~10:30 ラジオ体操 14:00~14:15	18 タオル体操 10:50~11:30 健康体操 (2F) 10:50~11:30 ラジオ体操 14:00~14:15	19 健康相談 9:30~12:30 健康体操 10:50~11:30 元気アップ体操 10:15~10:30
20 フレイルチェック会 10:00~11:00 簡単な フレイルチェックを しましょう! 要予約	21 健康体操 10:50~11:30 ラジオ体操 14:00~14:15	22 健康体操 10:50~11:30 元気アップ体操 10:15~10:30 ヨガ 14:00~15:00	23 健康体操 10:50~11:30 ラジオ体操 14:00~14:15	24 健康体操 10:50~11:30 元気アップ体操 10:15~10:30 ラジオ体操 14:00~14:15	25 タオル体操 10:50~11:30 健康体操 (2F) 10:50~11:30 ラジオ体操 14:00~14:15	26 健康体操 10:50~11:30 元気アップ体操 10:15~10:30
27 ◆休館日 	28 健康体操 10:50~11:30 ラジオ体操 14:00~14:15	29 健康相談 ② 9:30~12:30 健康体操 10:50~10:30 元気アップ体操 10:15~11:30 ヨガ 14:00~15:00	30 健康体操 10:50~11:30 ラジオ体操 14:00~14:15	31 健康体操 10:50~11:30 元気アップ体操 10:15~10:30 ラジオ体操 14:00~14:15	【布おもちゃで遊ぼう】 【フレイルチェック会】 10月6日(日) 10月20日(日) 10:00~11:30 10:00~11:00 未就学児親子 65歳以上の方 布で作ったおもちゃを使っ フレイルチェックをして て遊みましょう!! 自分の健康に役立てる!	