

# 11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
 <p>【楽しいイベント】 「お祭りごっこ♪」 11月10日(日) 10:00~12:00 スタッフと利用者の方、子育て世代の方で お店屋さんや、ゲームを楽しみましょう!</p>		 <p>【スペシャルイベント】 フレイルチェック会 11月1日(金) 13:30~15:30 フレイル(高齢者の虚弱)になっていないか チェックして健康寿命を延ばしましょう!</p>		<p>1 健康体操 ★9:30~10:20 ☆10:30~11:20  フレイルチェック会 13:30~15:30</p>	<p>2 健康体操 ★9:30~10:20 ☆10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10</p>	
<p>3 </p>	<p>4 ラジオ体操 10:00~10:15 ヨガ(A班) 10:30~11:20</p>	<p>5 健康体操 ★9:30~10:20 ☆10:30~11:20</p>	<p>6 健康体操 ★9:30~10:20 ☆10:30~11:20</p>	<p>7 健康相談 9:30~12:30 明石焼き体操 10:00~11:15 健康体操 10:30~11:20</p>	<p>8 健康体操 ★9:30~10:20 ☆10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10</p>	<p>9 健康体操 ★9:30~10:20 ☆10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10</p>
<p>10 お祭りごっこ  10:00~12:00 みんなで楽しく「お祭りごっこ」を楽しみましょう!!</p>	<p>11 ラジオ体操 10:00~10:15 ヨガ(B班) 10:30~11:20</p>	<p>12 健康体操 ★9:30~10:20 ☆10:30~11:20</p>	<p>13 健康体操 ★9:30~10:20 ☆10:30~11:20</p>	<p>14 明石焼き体操 10:00~11:15 健康体操 10:30~11:20</p>	<p>15 健康体操 ★9:30~10:20 ☆10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10</p>	<p>16 健康体操 ★9:30~10:20 ☆10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10</p>
<p>17 </p>	<p>18 ラジオ体操 10:00~10:15 ヨガ(A班) 10:30~11:20</p>	<p>19 健康体操 ★9:30~10:20 ☆10:30~11:20</p>	<p>20 健康体操 ★9:30~10:20 ☆10:30~11:20</p>	<p>21 健康相談 9:30~12:30 明石焼き体操 10:00~11:15 健康体操 10:30~11:20</p>	<p>22 健康体操 ★9:30~10:20 ☆10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10</p>	<p>23 健康体操 ★9:30~10:20 ☆10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10</p>
<p>24 ◆休館日</p>	<p>25 ラジオ体操 10:00~10:15 ヨガ(B班) 10:30~11:20</p>	<p>26 健康体操 ★9:30~10:20 ☆10:30~11:20</p>	<p>27 健康体操 ★9:30~10:20 ☆10:30~11:20</p>	<p>28 明石焼き体操 10:00~11:15 健康体操 10:30~11:20</p>	<p>29 健康体操 ★9:30~10:20 ☆10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10</p>	<p>30 健康体操 ★9:30~10:20 ☆10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:10</p>