



1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: 078-936-5048
FAX: 078-936-5048

日	月	火	水	木	金	土
 <p>【1月のスペシャルイベント】 「いきいき100歳体操」 1月16日(木)13:30~14:30 理学療法士による ソフト筋トレ体操! 要予約・先着40名</p>			<p>1 ◆休館日</p>	<p>2 ◆休館日</p>	<p>3 ◆休館日</p>	<p>4 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</p>
<p>5 </p>	<p>6 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</p>	<p>7 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</p>	<p>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</p>	<p>9 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 介護の悩みお聞きします 14:30~15:00 (要予約)</p>	<p>10 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</p>	<p>11 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</p>
<p>12 </p>	<p>13 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</p>	<p>14 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</p>	<p>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</p>	<p>16 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・先着40名</p>	<p>17 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</p>	<p>18 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</p>
<p>19 </p>	<p>20 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</p>	<p>21 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</p>	<p>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</p>	<p>23 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20</p>	<p>24 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</p>	<p>25 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</p>
<p>26 ◆休館日</p>	<p>27 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</p>	<p>28 ヨガ 1階 9:30~10:20 1階 10:30~11:20 健康体操 1・2階 10:30~11:20 元気アップ体操 13:30~14:15</p>	<p>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</p>	<p>30 健康体操 1階 9:30~10:20 1・2階 10:30~11:20</p>	<p>31 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</p>	