



# 1月 教室・イベントのお知らせ



ふれあいの里 魚住  
魚住町西岡 367-4

TEL: 078-947-1202  
FAX: 078-947-1202

日	月	火	水	木	金	土
 <p><b>【今月のスペシャルイベント】</b> 「早すぎない！遅すぎない！認知症対策」 1月16日（木）13：30～14：30 ふれあいの里保健師が認知症をわかりやすく解説します。コグニサイズ（認知症にいい運動）もやりますよ！ （要予約）先着20名</p>			<b>1</b> ◆休館日	<b>2</b> ◆休館日	<b>3</b> ◆休館日	<b>4</b> 健康体操 ①9：45～10：30 ②10:45～11：30 ラジオ体操 14:00～
<b>5</b> 	<b>6</b> 健康体操 ① 9：45～10：30 ②10:45～11：30 元気アップ体操・ラジオ体操 13：30～14：15	<b>7</b> 健康体操 ①9：45～10：30 ②10:45～11：30 ラジオ体操 14:00～	<b>8</b> 健康体操 10:45～11：30 健康相談 10:00～13：00 元気アップ体操・ラジオ体操 13：30～14：20	<b>9</b> 健康体操 9：45～10：30 ヨガ（予約制） 10:45～11：30 ラジオ体操 13：50～	<b>10</b> 健康体操 10：45～11：30 元気アップ体操・ラジオ体操 13：30～14：15	<b>11</b> 健康体操 ①9：45～10：30 ②10:45～11：30 ラジオ体操 14:00～
<b>12</b> 	<b>13</b> 健康体操 ①9：45～10：30 ②10:45～11：30 元気アップ体操・ラジオ体操 13：30～14：15	<b>14</b> 健康体操 ①9：45～10：30 ②10:45～11：30 ラジオ体操 14:00～	<b>15</b> 健康体操 10:45～11：30 元気アップ体操・ラジオ体操 13：30～14：20	<b>16</b> 健康体操 9：45～10：30 ヨガ（予約制） 10:45～11：30 「早すぎない！遅すぎない！認知症対策」（要予約） 14：00～15：00	<b>17</b> 健康体操 10：45～11：30 元気アップ体操・ラジオ体操 13：30～14：15	<b>18</b> 健康体操 ①9：45～10：30 ②10:45～11：30 ラジオ体操 14:00～
<b>19</b> 	<b>20</b> 健康体操 ①9：45～10：30 ②10:45～11：30 元気アップ体操・ラジオ体操 13：30～14：15	<b>21</b> 健康体操 ①9：45～10：30 ②10:45～11：30 ラジオ体操 14:00～	<b>22</b> 健康体操 10:45～11：30 健康相談 10:00～13：00 元気アップ体操・ラジオ体操 13：30～14：20	<b>23</b> 健康体操 9：45～10：30 ヨガ（予約制） 10:45～11：30 ラジオ体操 13：50～	<b>24</b> 健康体操 10：45～11：30 元気アップ体操・ラジオ体操 13：30～14：15	<b>25</b> 健康体操 ①9：45～10：30 ②10:45～11：30 ラジオ体操 14:00～
<b>26</b> ◆休館日	<b>27</b> 健康体操 ①9：45～10：30 ②10:45～11：30 元気アップ体操・ラジオ体操 13：30～14：15	<b>28</b> 健康体操 ①9：45～10：30 ②10:45～11：30 ラジオ体操 14:00～	<b>29</b> 健康体操 10:45～11：30 元気アップ体操・ラジオ体操 13：30～14：20	<b>30</b> 健康体操 9：45～10：30 ヨガ（予約制） 10:45～11：30 ラジオ体操 13：50～	<b>31</b> 健康体操 10：45～11：30 元気アップ体操・ラジオ体操 13：30～14：15	