

8月
教室日程表
教室詳細は裏面をご覧ください

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
<p><b>Q.</b> 8月日程表(両面)の中に「ひまわり」のイラストはいくつある? 答えはHPのスタッフブログから確認してね!まずは、 Q健都ライブラリー「ミズノ」で検索! 答えを探してみよう!</p>	<p><b>1</b></p> <p>★ 9:15~9:45 ラララフィット</p> <p>★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1</p> <p>★ 12:30~12:40 10分トレーニング</p> <p>19:00~19:45 ヨガ(連続)</p>	<p><b>2</b></p> <p>★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1</p> <p>★ 10:30~11:00 ゴーゴー!ひきしめ!</p> <p>★ 12:30~12:40 10分ストレッチ</p> <p>19:00~19:45 背骨コンディショニング(連続)</p>	<p><b>3</b></p> <p>◆ 10:30~11:30 Kレンジャーの手作り工房</p> <p>★ 12:30~12:40 10分ストレッチ</p> <p>13:30~15:30 筆ペン・ボールペン字</p> <p>★ 14:50~15:00 ラジオ体操※2</p> <p>★ 18:30~18:40 10分トレーニング</p> <p>19:00~19:45 筋膜体操(連続)</p>	<p><b>4</b></p> <p>★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1</p> <p>10:30~11:45 ラララサーキット ライト75(連続)</p> <p>★ 18:30~18:40 10分ストレッチ</p> <p>19:00~19:45 ピラティス(連続)</p>	<p><b>5</b></p> <p>★ 12:30~12:40 10分トレーニング</p> <p>◆ 19:00~20:00 夜の図書館探検</p>	<p><b>6</b></p> <p>● 10:30~11:30 医療講座</p> <p>◆ 14:00~15:30 大学生と学ぶSDGs</p>
<p><b>7</b></p> <p>★ 12:30~12:40 10分ストレッチ</p> <p>13:30~14:15 やさしいフラ(連続)</p> <p>★ 14:50~15:00 ラジオ体操※2</p>	<p><b>8</b></p> <p>★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1</p> <p>★ 10:30~11:10 ラララサーキットライト</p> <p>★ 12:30~12:40 10分トレーニング</p> <p>13:30~15:00 歴史講座</p> <p>19:00~19:45 ヨガ(連続)</p>	<p><b>9</b></p> <p>★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1</p> <p>★ 12:30~12:40 10分ストレッチ</p> <p>13:30~15:30 えんぴつデッサン</p> <p>19:00~19:45 背骨コンディショニング(連続)</p>	<p><b>10</b> <b>健都の日</b></p> <p>★ 10:00~10:30 30分で全身スッキリ!ストレッチ</p> <p>★ 10:50~11:20 ワク楽体操</p> <p>★ 12:30~12:40 10分ストレッチ</p> <p>★ 14:50~15:00 ラジオ体操※2</p> <p>★ 18:30~18:40 10分トレーニング</p> <p>19:00~19:45 筋膜体操(連続)</p>	<p><b>11</b> <b>山の日</b></p> <p>★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1</p> <p>※10:30~18:30 ラララサーキットライト75</p> <p>18:30~10分ストレッチ</p> <p>19:00~ピラティスはお休みです</p>	<p><b>12</b></p> <p>★ 10:30~11:00 ゴーゴー!ひきしめ!</p> <p>★ 12:30~12:40 10分トレーニング</p>	<p><b>13</b></p>
<p><b>14</b></p> <p>★ 10:30~11:00 ポールエクササイズ</p> <p>★ 12:30~12:40 10分ストレッチ</p> <p>★ 14:50~15:00 ラジオ体操※2</p>	<p><b>15</b></p> <p>★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1</p> <p>★ 12:30~12:40 10分トレーニング</p> <p>※19:00~ヨガはお休みです</p>	<p><b>16</b></p> <p>★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1</p> <p>★ 12:30~12:40 10分ストレッチ</p> <p>※19:00~背骨コンディショニングはお休みです</p>	<p><b>17</b></p> <p>10:00~12:00 和紙おりがみ</p> <p>★ 12:30~12:40 10分ストレッチ</p> <p>13:30~15:30 筆ペン・ボールペン字</p> <p>★ 14:50~15:00 ラジオ体操※2</p> <p>★ 18:30~18:40 10分トレーニング</p> <p>19:00~19:45 筋膜体操(連続)</p>	<p><b>18</b></p> <p>★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1</p> <p>10:30~11:45 ラララサーキット ライト75(連続)</p> <p>13:00~15:00 初めての健康麻雀</p> <p>15:15~17:45 楽しい健康麻雀</p> <p>★ 18:30~18:40 10分ストレッチ</p> <p>19:00~19:45 ピラティス(連続)</p>	<p><b>19</b></p> <p>★ 12:30~12:40 10分トレーニング</p> <p>● 13:30~15:30 介護予防運動教室</p> <p>★ 19:00~19:30 気分爽快サーキット</p>	<p><b>20</b></p> <p>★ 親子de運動遊び</p> <p>10:30~11:10 3・4歳と保護者</p> <p>11:30~12:10 5・6歳と保護者</p> <p>13:30~15:00 日本書紀</p>
<p><b>21</b></p> <p>★ 12:30~12:40 10分ストレッチ</p> <p>★ 14:50~15:00 ラジオ体操※2</p>	<p><b>22</b></p> <p>★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1</p> <p>★ 10:30~11:10 ラララサーキットライト</p> <p>★ 12:30~12:40 10分トレーニング</p> <p>19:00~19:45 ヨガ(連続)</p>	<p><b>23</b></p> <p>★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1</p> <p>● 10:30~11:30 介護予防運動教室</p> <p>★ 12:30~12:40 10分ストレッチ</p> <p>19:00~19:45 背骨コンディショニング(連続)</p>	<p><b>24</b></p> <p>★ 10:00~10:30 30分で全身スッキリ!ストレッチ</p> <p>★ 10:50~11:20 ワク楽体操</p> <p>★ 12:30~12:40 10分ストレッチ</p> <p>★ 14:50~15:00 ラジオ体操※2</p> <p>★ 18:30~18:40 10分トレーニング</p> <p>19:00~19:45 筋膜体操(連続)</p>	<p><b>25</b></p> <p>★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1</p> <p>10:30~11:45 ラララサーキット ライト75(連続)</p> <p>13:30~15:00 写真で巡る「徳川家康」のお城</p> <p>★ 18:30~18:40 10分ストレッチ</p> <p>19:00~19:45 ピラティス(連続)</p>	<p><b>26</b></p> <p>★ 12:30~12:40 10分トレーニング</p> <p>◆ 夕涼みコンサート</p> <p>18:30~19:00 1部</p> <p>19:30~20:00 2部</p>	<p><b>27</b></p> <p>■ 苦手克服! 跳び箱教室</p> <p>10:00~11:00 4・5歳</p> <p>11:20~12:20 6~8歳</p>
<p><b>28</b></p> <p>● 10:30~11:30 介護予防運動教室</p> <p>★ 12:30~12:40 10分ストレッチ</p> <p>13:30~14:15 やさしいフラ(連続)</p> <p>★ 14:50~15:00 ラジオ体操※2</p>	<p><b>29</b></p> <p>★ 9:15~9:45 ラララフィット</p> <p>★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1</p> <p>★ 12:30~12:40 10分トレーニング</p> <p>19:00~19:45 ヨガ(連続)</p>	<p><b>30</b></p> <p>★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1</p> <p>★ 12:30~12:40 10分ストレッチ</p> <p>19:00~19:45 背骨コンディショニング(連続)</p>	<p>休館日</p>	<p>★ 無料運動教室：7/14日(金) 9時~7/16日(日)21時 ※ 詳細は表面の★8月無料運動教室をご確認ください</p> <p>● 医療講座：7/11(火) 朝9時より 介護予防運動教室：7月20日(木)朝9時より</p> <p>◆ Kレンジャーの手作り工房、夜の図書館探検、大学生と学ぶSDGs：7/11(火) 朝9時より</p> <p>夕涼みコンサート：7/28(金)~8/12(土)</p> <p>■ 苦手克服! 跳び箱教室：7/25(火) 朝9時~8/3(木)</p> <p>※1 10:10~の10分ストレッチはカフェ、その他10分ストレッチ、10分トレーニングは、ライブラリー2階多目的室で行います。</p> <p>※2 ラジオ体操はライブラリー1階で行います。毎週月曜、木曜 14:50~15:00 (休館日を除く) (※1※2とも申込不要)</p>		