



6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>★ 無料運動教室 申込期間：5/14(日)朝9時～5/16(火)夜21時 ※詳細は表面の★6月無料運動教室をご確認ください。</p> <p>● 介護予防運動教室 申込開始日：5/20(土)朝9時より 医療講座、薬剤師会講演会 申込開始日：5/11(木)朝9時より ◆ 健康講座、ダーツに挑戦 申込開始日：5/11(木)朝9時より Kレンジャーの手作り工房、大学生と学ぶSDGs 申込開始日：5/20(土)朝9時より ■ ノルディックウォーク講習会 申込開始日：5/20(土)朝9時より ※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。 ※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>			<p>1</p> <p>★ 9:30～10:10 グラウンドゴルフ教室 ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ 13:30～15:00 筆ペン・ボールペン字 ★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2 ★ 18:30～18:40 10分トレーニング 19:00～19:45 筋膜体操(連続)</p>	<p>2</p> <p>★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 10:30～11:45 ラララサーキット ライト75(連続) 13:30～15:30 顔タイプ診断 ★ 18:30～18:40 10分ストレッチ 19:00～19:45 ピラティス(連続)</p>	<p>3</p> <p>★ 12:30～12:40 10分トレーニング ◆ 14:00～15:30 健康講座 お腹の中から健康に</p>	<p>4</p> <p>■ 9:30～10:30 ノルディックウォーク講習会 ◆ 14:00～16:00 ダーツに挑戦</p>
<p>5</p> <p>★ 9:30～10:00 ウォーキング教室 ● 10:30～11:30 介護予防運動教室 ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ ★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2</p>	<p>6</p> <p>★ 9:15～9:45 ラララフィット ★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 ★ 12:30～12:40 10分トレーニング 19:00～19:45 ヨガ(連続)</p>	<p>7</p> <p>★ 9:30～10:10 ノルディックウォーク教室 ★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 ● 10:30～11:30 介護予防運動教室 ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ 19:00～19:45 背骨コンディショニング(連続)</p>	<p>8</p> <p>10:00～12:00 大人が学ぶ絵本の読み聞かせ ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ ★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2 ★ 18:30～18:40 10分トレーニング 19:00～19:45 筋膜体操(連続)</p>	<p>9</p> <p>★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 10:30～11:45 ラララサーキット ライト75(連続) 13:00～15:00 初めての健康麻雀 15:15～17:45 楽しい健康麻雀 ★ 18:30～18:40 10分ストレッチ 19:00～19:45 ピラティス(連続)</p>	<p>10 健都の日</p> <p>★ 12:30～12:40 10分トレーニング ● 14:00～15:00 薬剤師会講演会</p>	<p>11</p> <p>★ 親子キャッチボール教室 9:30～10:10 4・5歳と保護者 10:30～11:10 6～8歳と保護者 ● 10:30～11:30 医療講座 13:30～15:00 日本書紀</p>
<p>12</p> <p>★ 12:30～12:40 10分ストレッチ 13:30～14:15 やさしいフラ(連続) ★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2</p>	<p>13</p> <p>★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 10:30～11:10 ラララサーキット ライト ★ 12:30～12:40 10分トレーニング 19:00～19:45 ヨガ(連続)</p>	<p>14</p> <p>★ 9:30～10:10 ノルディックウォーク教室 ★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ 13:30～15:30 えんぴつデッサン 19:00～19:45 背骨コンディショニング(連続)</p>	<p>15</p> <p>★ 9:30～10:10 グラウンドゴルフ教室 ★ 10:00～12:00 和紙おりがみ ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ 13:30～15:00 筆ペン・ボールペン字 ★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2 ★ 18:30～18:40 10分トレーニング 19:00～19:45 筋膜体操(連続)</p>	<p>16</p> <p>★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 10:30～11:45 ラララサーキット ライト75(連続) 13:00～15:00 初めての健康麻雀 15:15～17:45 楽しい健康麻雀 ★ 18:30～18:40 10分ストレッチ 19:00～19:45 ピラティス(連続)</p>	<p>17</p> <p>★ 12:30～12:40 10分トレーニング ★ 19:00～19:40 ランニング教室</p>	<p>18</p> 
<p>19</p> <p>★ 9:30～10:00 ウォーキング教室 ★ 10:15～10:45 健康遊具でレッツ運動 ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ ★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2</p>	<p>20</p> <p>★ 9:15～9:45 ラララフィット ★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 ◆ 10:30～12:00 Kレンジャーの手作り工房 ★ 12:30～12:40 10分トレーニング 13:30～15:00 歴史講座 19:00～19:45 ヨガ(連続)</p>	<p>21</p> <p>★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 ◆ 10:30～12:00 Kレンジャーの手作り工房 ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ 19:00～19:45 背骨コンディショニング(連続)</p>	<p>22</p> <p>★ 12:30～12:40 10分ストレッチ ★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2 ★ 18:30～18:40 10分トレーニング 19:00～19:45 筋膜体操(連続)</p>	<p>23</p> <p>★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 10:30～11:45 ラララサーキット ライト75(連続) 13:30～15:00 写真で巡る「徳川家康」のお城 ★ 18:30～18:40 10分ストレッチ 19:00～19:45 ピラティス(連続)</p>	<p>24</p> <p>★ 12:30～12:40 10分トレーニング ● 13:30～14:30 介護予防運動教室</p>	<p>25</p> <p>◆ 14:00～15:30 大学生と学ぶSDGs</p>
<p>26</p> <p>★ 12:30～12:40 10分ストレッチ 13:30～14:15 やさしいフラ(連続) ★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2</p>	<p>27</p> <p>★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 10:30～11:10 ラララサーキット ライト ★ 12:30～12:40 10分トレーニング 19:00～19:45 ヨガ(連続)</p>	<p>28</p> <p>★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ 19:00～19:45 背骨コンディショニング(連続)</p>	<p>29</p> <p>休館日</p>	<p>30</p> <p>★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 10:30～11:45 ラララサーキット ライト75(連続) 13:00～15:00 初めての健康麻雀 15:15～17:45 楽しい健康麻雀</p>	<p>★ 18:30～18:40 10分ストレッチ 19:00～19:45 ピラティス(連続)</p>	<p>6月22日(木) 午後～ 「市民病院公開講座」 開催致します</p>