



# 6月 教室日程表



※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)  
 その他の教室詳細や受付開始日は、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				
5/11(土)朝9時~			5/14(火)朝9時~	5/20(月)朝9時~	6/11(火)朝9時~	1 ★ 12:30~12:40 10分トレーニング ◆ 10:30~11:30 健康講座 お腹の中から健康に				
6/2 お腹の中から健康に	6/5 スポーツの名場面を語ろう	6/6 コーヒー講座	6/8 薬剤師会講演会	6/11・25 はじめてのダンスエアロ	6/15 ノルディックウォーク講習会	6/9 親子キャッチボール教室	6/16 医療講座	6/23 ダーツに挑戦	6/30 マンドリンコンサート	
3 ★ 9:30~10:00 ウォーキング教室 ★ 12:30~12:40 10分ストレッチ ★ 14:50~15:00 ラジオ体操※2	4 ★ 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)	5 ★ 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 スポーツの名場面を語ろう ★ 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)	6 ★ 9:30~10:10 グラウンドゴルフ教室 ◆ 10:30~12:00 コーヒー講座 ★ 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 16:00~17:30 こども書き方教室 ★ 18:30~18:40 10分トレーニング 19:00~19:45 筋膜体操(連続)	7 ★ 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) 12:30~14:30 初めての健康麻雀 14:45~17:15 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)	8 ★ 12:30~12:40 10分トレーニング ● 14:00~15:00 薬剤師会講演会	9 ★ 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 ◆ 14:00~15:00 こども工作 				
10 <b>健都の日</b> ★ 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 	11 ★ 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 はじめてのダンスエアロ ■ 11:30~12:15 ★ 12:30~12:40 10分トレーニング 19:00~19:45 ヨガ(連続)	12 ★ 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)	13 ★ 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)	14 ★ 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) ★ 18:30~18:40 10分ストレッチ 19:00~19:45 ピラティス(連続)	15 ■ 9:30~10:30 ノルディックウォーク講習会 ★ 12:30~12:40 10分トレーニング 13:30~15:15 スーパーで揃う薬膳食 ★ 19:00~19:40 ランニング教室	16 ● 10:30~11:30 医療講座 13:30~15:00 日本古代史の新視点				
17 ★ 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 ● 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	18 ★ 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 13:30~15:00 戦国武将列伝 19:00~19:45 ヨガ(連続)	19 ★ 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)	20 ★ 9:30~10:10 グラウンドゴルフ教室 10:00~12:00 和紙おりがみ ◆ 10:30~12:00 布ぞうり作り ★ 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 16:00~17:30 こども書き方教室 ★ 18:30~18:40 10分トレーニング 19:00~19:45 筋膜体操(連続)	21 ★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1 ◆ 10:30~12:00 布ぞうり作り 10:30~11:45 ラララサーキットライト75(連続) 12:30~14:30 初めての健康麻雀 14:45~17:15 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)	22 ★ 12:30~12:40 10分トレーニング	23 ◆ 10:30~12:00 大学生・高校生と学ぶSDGs ◆ 14:00~16:00 ダーツに挑戦				
24 ★ 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	25 ★ 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 はじめてのダンスエアロ ■ 11:30~12:15 ★ 12:30~12:40 10分トレーニング 19:00~19:45 ヨガ(連続)	26 ★ 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) 	27 <b>休館日</b>	28 ★ 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「日本100名城」 ★ 18:30~18:40 10分ストレッチ 19:00~19:45 ピラティス(連続)	29 ★ 12:30~12:40 10分トレーニング ● 13:30~14:30 介護予防運動教室	30 ◆ 14:00~14:40 マンドリンコンサート 				

Q 6月日程表(両面)の中に、「カエル」は何匹いる?  
 答えはHPのスタッフブログから確認してね!  
 まずは、📍健都ライブラリー ミズノ で検索!