

# 9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：8/14(月)朝9時～8/16(水)夜21時 ※ 詳細は表面の★9月無料運動教室をご確認ください</p> <p>● 薬剤師会講演会：8/11(金)朝9時より 介護予防運動教室、医療講座：8/20(日)朝9時より</p> <p>◆ Kレンジャーの手作り工房(栄養編)、バリアフリー映画会：8/11(金)朝9時より</p> <p>おいしく減塩するには、ボードゲームでSDGs：8/20(日)朝9時より</p> <p>■ ウォーキング講習会、ノルディック・ウォーク講習会、かんたんダンスエアロ：8/20(日)朝9時より</p> <p>キッズダンス：8/20(日)朝9時～8/29(火)</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>				<p>1</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>2</p> <p>★ 12:30～12:40 10分トレーニング</p>	<p>3</p> 
<p>4</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>5</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>6</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>13:30～15:30 メイクレッスン</p> <p>19:00～19:45 背骨コンディ ショニング(連続)</p>	<p>7</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>8</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>9</p> <p>★ 12:30～12:40 10分トレーニング</p> <p>● 14:00～15:00 薬剤師会講演会</p>	<p>10 健都の日</p> <p>■ キッズダンス</p> <p>10:15～11:00 4～6歳</p> <p>11:15～12:00 7～9歳</p> <p>◆ 14:30～16:30 バリアフリー 映画会</p>
<p>11</p> <p>★ 9:30～10:00 ウォーキング教室</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>12</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 かんたん ダンスエアロ</p> <p>■ 11:30～12:15</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>13</p> <p>★ 9:30～10:10 ノルディック ウォーク教室</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>14</p> <p>★ 9:30～10:10 グラウンドゴルフ教室</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 大人が学ぶ 絵本の読み聞かせ ラジオ体操※2</p> <p>★ 14:50～15:00</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>15</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>16</p> <p>★ 12:30～12:40 10分トレーニング</p> <p>★ 19:00～19:40 ランニング教室</p>	<p>17</p> <p>● 10:30～11:30 医療講座</p> <p>13:30～15:00 日本書紀</p>
<p>18 敬老の日</p> <p>★ 12:30～12:40 10分ストレッチ</p> <p>13:30～15:30 パーソナルカラー</p> <p>★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2</p> 	<p>19</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>13:30～15:00 歴史講座</p> <p>19:00～19:45 ヨガ(連続)</p>	<p>20</p> <p>★ 9:30～10:10 ノルディック ウォーク教室</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>21</p> <p>★ 9:30～10:10 グラウンドゴルフ教室</p> <p>◆ 10:30～12:00 おいしく減塩するには</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>22</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>23 秋分の日</p> <p>■ 9:30～10:30 ウォーキング講習会</p> <p>★ 12:30～12:40 10分トレーニング</p> <p>◆ 14:00～16:00 ボードゲームでSDGs</p> 	<p>24</p> <p>★ 親子 キャッチ ボール教室</p> <p>9:30～10:10 4・5歳と保護者</p> <p>10:30～11:10 6～8歳と保護者</p>
<p>25</p> <p>★ 9:30～10:00 ウォーキング教室</p> <p>★ 10:15～10:45 健康遊具でレッツ運動</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>26</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 かんたんダンスエアロ</p> <p>■ 11:30～12:15</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>27 システム休館日</p> <p>13:30～15:30 顔タイプ診断</p> <p>19:00～19:45 背骨コンディ ショニング(連続)</p> <p>上記教室に参加の方は時間外出入口から ご来館をお願い致します。 ※ 10:10～と12:30～の 10分ストレッチはお休みです。</p>	<p>28 休館日</p>	<p>29</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>30</p> <p>■ 9:30～10:30 ノルディックウォーク 講習会</p> <p>★ 12:30～12:40 10分トレーニング</p>	<p>Q. 9月日程表(両面)の中に</p> <p>はいくつある？</p> <p>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>