



10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
2 13:30~14:15 やさしいフラ(連続) ★ 12:30~12:40 10分ストレッチ ★ 14:50~15:00 ラジオ体操※2	3 ★ 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)	4 ★ 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)	5 ★ 11:00~11:40 グラウンドゴルフ教室 ★ 12:30~12:40 10分ストレッチ 13:30~15:30 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)	6 ★ 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)	7 ★ 12:30~12:40 10分トレーニング ◆ 18:30~19:00 ダウンライト朗読会 	1 8 ● 10:30~11:30 医療講座
9 スポーツの日 ● 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	10 健都の日 ★ 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かんたんダンスエアロ ■ 11:30~12:15 ★ 12:30~12:40 10分トレーニング 19:00~19:45 ヨガ(連続)	11 ★ 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 ★ 14:00~14:40 ノルディックウォーク教室 19:00~19:45 背骨コンディショニング(連続)	12 ★ 12:30~12:40 10分ストレッチ 13:30~15:30 大人が学ぶ絵本の読み聞かせ ★ 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)	13 ★ 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)	14 ◆ 10:30~12:00 スマホ写真教室 ★ 12:30~12:40 10分トレーニング ● 15:00~16:00 薬剤師会講演会～口腔ケアによる疾病予防～ 	15 13:30~15:00 日本書紀 
16 ★ 10:00~10:30 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	17 ★ 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 歴史講座 19:00~19:45 ヨガ(連続)	18 ★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1 ◆ 10:30~12:00 生活にハーブを取り入れよう ★ 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)	19 10:00~12:00 和紙おりがみ ★ 11:00~11:40 グラウンドゴルフ教室 ★ 12:30~12:40 10分ストレッチ 13:30~15:30 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)	20 ★ 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)	21 ★ 12:30~12:40 10分トレーニング ★ 19:00~19:40 ランニング教室 	22 ★ 親子de運動遊び 10:30~11:10 3・4歳と保護者 11:30~12:10 5・6歳と保護者 ◆ 14:00~16:00 ダーツに挑戦
23 ★ 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	24 ★ 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かんたんダンスエアロ ■ 11:30~12:15 ★ 12:30~12:40 10分トレーニング 19:00~19:45 ヨガ(連続)	25 ★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1 ★ 12:30~12:40 10分ストレッチ ★ 14:00~14:40 ノルディックウォーク教室 19:00~19:45 背骨コンディショニング(連続)	26 休館日	27 ★ 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 お城の基礎【建物編】 ★ 18:30~18:40 10分ストレッチ 19:00~19:45 ピラティス(連続)	28 ★ 12:30~12:40 10分トレーニング ● 13:30~15:30 介護予防運動教室 	29 ◆ 14:00~15:30 大学生と学ぶSDGs
30 ★ 10:00~10:30 ウォーキング教室 ★ 10:45~11:15 健康器具でレッツ運動 ★ 12:30~12:40 10分ストレッチ ★ 14:50~15:00 ラジオ体操※2	31 ★ 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) 	◎ 10月~12月連続運動教室、文化教室 申込:9/11(月)朝9時より ★ 無料運動教室 申込期間:9/14日(木)9時~9/16(土)21時 ※詳細は表面の★10月無料運動教室をご確認ください。 ● 医療講座、薬剤師会講演会 申込:9/11(月)朝9時より 介護予防運動教室 申込:9/20(水)朝9時より ◆ ダウンライト朗読会、スマホ写真教室 申込:9/11(月)朝9時より ダーツに挑戦、生活にハーブを取り入れよう 申込:9/20(水)より 大学生と学ぶSDGs 申込:10/1(日)より ■ かんたんダンスエアロ 申込:9/20(水)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)				Q. 10月日程表(両面)の中に  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!