

9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	
2 ● 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	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 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)	5 ★ 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)	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) 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)	7 ★ 12:30～12:40 10分トレーニング 	1 ◆ 14:00～15:30 ボッチャに挑戦 8 ◆ 10:30～11:30 手話おはなし会	
9 ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ 13:30～14:15 やさしいフラ(連続) ■ 14:30～15:15 たのしいフラ ★ 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 ■ 11:30～12:15 はじめてのダンスエアロ ★ 12:30～12:40 10分トレーニング 19:00～19:45 ヨガ(連続)	11 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)	12 ★ 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 ★ 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)	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) ● 15:00～16:00 健康寿命とロコモ ★ 18:30～18:40 10分ストレッチ 19:00～19:45 ピラティス(連続)	14 ■ キッズダンス 10:15～11:00 4・5歳 11:15～12:00 6～8歳 ★ 12:30～12:40 10分トレーニング ● 14:00～15:00 薬剤師会講演会	15 ● 10:30～11:30 医療講座 13:30～15:00 日本古代史の新視点 	
16 敬老の日 ★ 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	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 戦国武将列伝 19:00～19:45 ヨガ(連続)	18 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 ◆ 14:00～15:30 塩と健康のおはなし 19:00～19:45 背骨コンディショニング(連続)	19 ★ 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)	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) 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)	21 ★ 12:30～12:40 10分トレーニング 13:30～15:00 スーパーで揃う薬膳食 ★ 19:00～19:40 ランニング教室	22 秋分の日 ★ 親子キャッチボール教室 9:30～10:10 4・5歳 10:30～11:10 6～8歳 ◆ 14:00～15:30 大学生・高校生と学ぶSDGs	
23 振替休日 ■ 9:30～10:30 ウォーキング講習会 ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ ★ 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 ■ 11:30～12:15 はじめてのダンスエアロ ★ 12:30～12:40 10分トレーニング 19:00～19:45 ヨガ(連続)	休館日		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 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)	28 ★ 12:30～12:40 10分トレーニング 	29 ■ 9:30～10:30 ノルディックウォーク講習会 

WEB申し込みはこちらから↓

Q 9月日程表(両面)の中に「どんぐり」はいくつ? 答えはHPのスタッフブログ(表面記載)をみてね!

8/11(日) 朝9時～				8/14(水) 朝9時～	8/20 朝9時～	8/25(日) 朝9時～			
9/1(日) ボッチャに挑戦	9/8(日) 手話おはなし会	9/23(月) ウォーキング講習会	9/10・9/24(火) はじめてのダンスエアロ	9/14(土) 薬剤師会講演会	9/29(日) ノルディックウォーク講習会	9/22(日) 親子キャッチボール教室	9/15(日) 医療講座	9/18(水) 塩と健康のおはなし	9/14(土) キッズダンス
									