

10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	
Q 10月日程表 (両面)の中に 「きのこ」はいくつ? 答えはHPのスタッフ ブログ(おもて面記載)を みてね!	1 ★ 9:15~9:45 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)	2 ★ 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 13:30~15:30 初めての朗読 19:00~19:45 背骨コンディショニング(連続)	3 ★ 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 13:30~15:00 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)	4 ★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1 10:30~11:45 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)	5 ★ 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	6 ◆ 14:00~16:00 初心者向け カメラ教室	
	7 ★ 10:00~10:30 ウォーキング教室 ★ 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(連続) ★ 14:50~15:00 ラジオ体操※2	8 ★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1 ★ 10:30~11:10 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)	9 ★ 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)	10 健都の日 ★ 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)	11 ★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1 10:30~11:45 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)	12 ★ 12:30~12:40 10分トレーニング ● 14:00~15:00 薬剤師会講演会 	13 ★ 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 13:30~15:00 日本古代史の 新視点
14 スポーツの日 ★ 12:30~12:40 10分ストレッチ ★ 14:50~15:00 ラジオ体操※2	15 ★ 9:15~9:45 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)	16 ★ 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)	17 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 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)	18 ★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1 10:30~11:45 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)	19 ★ 12:30~12:40 10分トレーニング ★ 19:00~19:40 ランニング教室	20 ● 10:30~11:30 医療講座 	
21 ★ 12:30~12:40 10分ストレッチ ★ 14:50~15:00 ラジオ体操※2 	22 ★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1 ★ 10:30~11:10 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)	23 ★ 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)	24 ◆ 10:30~11:30 Kレンジャー 岸リンピック ★ 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)	25 ★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1 10:30~11:45 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)	26 ★ 12:30~12:40 10分トレーニング ● 13:30~14:30 介護予防運動教室 ◆ 15:00~16:30 大学生・高校生 と学ぶSDGs 	27 ■ 親子de健都ミニ運動会 10:00~10:50 4・5歳と保護者 11:20~12:10 6~8歳と保護者 13:30~15:30 眉メイクレッスン	
28 ★ 10:00~10:30 ウォーキング教室 ★ 10:45~11:15 健康遊具でレッツ運動 ★ 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(連続) ★ 14:50~15:00 ラジオ体操※2	29 ★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1 ★ 10:30~11:10 ララサーキットライト ◆ 10:30~12:00 Kレンジャー モルックを楽しもう ■ 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)	30 ★ 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)	31 休館日 	WEB申し込みはこちらから↓			
				9/11(水) 朝9時~			9/20(金)朝9時~
				10/5(土) ダウンライト朗読会	10/6(日) 初心者向けカメラ教室	10/12(土) 薬剤師会講演会	10/20 医療講座
							