



12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>Q. 12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!</p>	<p>★ 無料運動教室 申込期間: 11/14(火)朝9時~11/16(木)21時 ※ 詳細は表面をご確認ください ● 薬剤師会講演会 申込: 11/14(火) 介護予防運動教室、医療講座 申込: 11/20(月) 各朝9時~ ◆ おそうじ方法を学ぼう、生前整理アルバム作り、大学生と学ぶSDGs、大人クラフト、 Kレンジャーの手作り工房 申込: 11/14(火) 朝9時~ クリスマスコンサート 申込期間: 11/3(金・祝) 9時~11/19(日) ■ かんたんダンスエアロ、ランニング講習会 申込: 11/20(月) 朝9時~ 走り方教室 申込: 11/25(土)朝9時~12/4(月) ※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)</p>			<p>1 ★ 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)</p>	<p>2 ★ 12:30~12:40 10分トレーニング ◆ 14:00~15:00 おそうじ方法を学ぼう</p>	<p>3 ★ 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 ◆ クリスマスコンサート 15:00~15:45 1部 16:15~17:00 2部</p>		
<p>4 ● 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 </p>	<p>5 ★ 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)</p>	<p>6 ★ 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)</p>	<p>7 ★ 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)</p>	<p>8 ★ 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) </p>	<p>9 ◆ 10:30~12:00 生前整理 アルバム作り (Kレンジャー) ★ 12:30~12:40 10分トレーニング ◆ 15:00~16:30 大学生と学ぶSDGs</p>	<p>10 健都の日 ■ 10:30~11:30 ランニング講習会 ◆ 14:00~15:30 大人クラフト </p>		
<p>11 ★ 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) ★ 14:50~15:00 ラジオ体操※2</p>	<p>12 ★ 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)</p>	<p>13 ★ 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 背骨コンディ ショニング(連続) 19:00~19:45</p>	<p>14 ◆ 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 ★ 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)</p>	<p>15 ★ 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)</p>	<p>16 ★12:30~12:40 10分トレーニング ■ 走り方教室 13:30~14:15 4・5歳 14:30~15:15 6~8歳 ● 14:00~15:00 薬剤師会講演会 ★ 19:00~19:40 ランニング教室</p>	<p>17 ● 10:30~11:30 医療講座 13:30~15:00 日本書紀</p>		
<p>18 ★ 12:30~12:40 10分ストレッチ ★ 14:50~15:00 ラジオ体操※2</p>	<p>19 ★ 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)</p>	<p>20 ★ 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)</p>	<p>21 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)</p>	<p>22 ★ 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)</p>	<p>23 ★ 12:30~12:40 10分トレーニング ● 13:30~15:00 介護予防運動教室</p>	<p>24 13:30~15:30 骨格診断 </p>		
<p>25 ★ 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 13:30~14:15 やさしいフラ(連続) ★ 14:50~15:00 ラジオ体操※2</p>	<p>26 ★ 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)</p>	<p>27 ★ 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 背骨コンディ ショニング(連続) 19:00~19:45</p>	<p>28 年末年始は12月28(木)~1月4日(木)まで休館となります </p>			<p>29</p>	<p>30</p>	<p>31</p>