

11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
Q. 11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!		1 ★ 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)	2 ★ 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)	3 文化の日 ★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1 10:30~11:30 ノルディックウォーク講習会 13:00~15:00 初めての健康麻雀 15:15~17:45 楽しい健康麻雀	4 ★ 12:30~12:40 10分トレーニング ※ 祝日18時閉館の為、18:30~の10分ストレッチはお休みです。	5 
6 ● 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	7 ★ 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)	8 ★ 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)	9 ★ 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)	10 健都の日 ★ 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)	11 ~周年記念イベント~ 健都いきいきフェスティバル 	12 
13 ★ 10:00~10:30 ウォーキング教室 ◆ 10:30~11:30 Kレンジャーの手作り工房(運動編) ★ 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	14 ★ 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)	15 ★ 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)	16 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)	17 ★ 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)	18 ★ 12:30~12:40 10分トレーニング ● 14:00~15:00 薬剤師会講演会 ★ 19:00~19:40 ランニング教室	19 13:30~15:00 日本書紀 ★ 親子キャッチボール 14:00~14:40 4・5歳と保護者 15:00~15:40 6~8歳と保護者
20 ★ 12:30~12:40 10分ストレッチ 13:30~15:30 スエードで作るブローチ ★ 14:50~15:00 ラジオ体操※2 	21 ★ 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)	22 ★ 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 ★ 14:00~14:40 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)	23 勤労感謝の日 ★ 12:30~12:40 10分ストレッチ ★ 14:50~15:00 ラジオ体操※2 ※ 祝日18時閉館の為、18:30~の10分トレーニングはお休みです。 19:00~19:45 筋膜体操(連続) ※ 祝日18時閉館の為、19:00~の筋膜体操は時間外出入口からご来館ください。	24 ★ 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)	25 ★ 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	26 健都の企業・研究所が大集合! KENTO FES 2023 
27 ★ 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) ★ 14:50~15:00 ラジオ体操※2	28 ★ 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)	29 ★ 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)	30 休館日	★ 無料運動教室 申込期間：10/14日(土)9時~10/16(月)21時 ※ 詳細は表面の★11月無料運動教室をご確認ください。 ● 薬剤師会講演会 申込：10/11(水)朝9時~ 介護予防運動教室 申込：10/20(金)朝9時~ ◆ Kレンジャーの手作り工房(運動編) 申込：10/11(水)朝9時~ ■ かんたんダンスエアロ、ノルディックウォーク講習会 申込：10/20(金)朝9時~ ※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)		