

4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>◎ 4月～6月連続運動教室、文化教室 ● 薬剤師会講演会、医療講座 申込開始日：3月11日(土) 朝9時より</p> <p>★ 無料運動教室 申込開始日：3月15日(水) 朝9時～21時 ※詳細は表面の～無料運動教室お申込みの方へ～をご確認ください。</p> <p>● 介護予防運動教室 申込開始日：3月20日(月) 朝9時より</p> <p>◆ 大学生と学ぶSDGs 申込開始日：3月20日(月) 朝9時より</p> <p>※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。</p> <p>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>4/30は図書館記念日 □ 「よんで、つくて、運動しよう！」 イベント開催致します！ 時間/11:00～12:00 対象/3～5歳 申込:4/1(土)10:00～</p>					<p>1</p> <p>★ 12:30～12:40 10分トレーニング</p>	<p>2</p> <p>● 10:30～11:30 医療講座 春休み特別企画 「からだのはなし」</p>
<p>3</p> <p>★ 12:30～12:40 10分ストレッチ ★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2</p>	<p>4</p> <p>★ 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>5</p> <p>★ 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)</p>	<p>6</p> <p>★ 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 ★ 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>7</p> <p>★ 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>8</p> <p>★ 12:30～12:40 10分トレーニング ● 14:00～15:00 薬剤師会講演会</p>	<p>9</p> <p>10:00～12:00 パーソナルカラー ★ 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</p>
<p>10 健都の日</p> <p>★ 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>11</p> <p>★ 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 ★ 12:30～12:40 10分トレーニング 19:00～19:45 ヨガ(連続)</p>	<p>12</p> <p>★ 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)</p>	<p>13</p> <p>★ 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>14</p> <p>★ 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>15</p> <p>★ 12:30～12:40 10分トレーニング ★ 19:00～19:40 ランニング教室</p>	<p>16</p> <p>13:30～15:00 日本書紀</p> 
<p>17</p> <p>● 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>18</p> <p>★ 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>19</p> <p>★ 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)</p>	<p>20</p> <p>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 ★ 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>21</p> <p>★ 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>22</p> <p>★ 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 大学生と学ぶSDGs</p>	<p>23</p> <p>13:30～15:30 メイクレッスン</p>
<p>24</p> <p>★ 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</p>	<p>25</p> <p>★ 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 ★ 12:30～12:40 10分トレーニング 19:00～19:45 ヨガ(連続)</p>	<p>26</p> <p>★ 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>27</p> <p>休館日</p>	<p>28</p> <p>★ 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「徳川家康」のお城 ★ 18:30～18:40 10分ストレッチ 19:00～19:45 ピラティス(連続)</p>	<p>29 昭和の日</p> <p>★ 12:30～12:40 10分トレーニング</p> 	<p>30</p> <p>★ 11:00～12:00 よんで、つくて、運動しよう！</p>