8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
WEB申込はこちらから ↓						
7/11(木)朝9時～		7/14(日)朝9時～	7/20(土)朝9時～	7/25(木)朝9時～		
8/3 夜の図書館探検	8/4 医療講座	8/13・27はじめてのダンスエアロ	8/18 親子de運動遊び	8/24 夏の終わりのコンサート	8/25 苦手克服！跳び箱教室	

1（木）
★ 10:30～11:00 ポールエクササイズ
★ 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)

2（金）
★ 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)

3（土）
★ 12:30～12:40 10分トレーニング
14:30～16:00 バルーンアート
◆ 19:00～20:00 夜の図書館探検

4（日）
● 10:30～11:30 医療講座「からだのはなし」
◆ 14:00～15:30 大学生・高校生と学ぶSDGs

5（月）
★ 10:00～10:30 ストレッチプラス
★ 10:50～11:20 ワク楽体操
★ 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

6（火）
★ 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)

7（水）
★ 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 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)

8（木）
★ 10:30～11:00 エンジョイトレーニング
★ 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)

9（金）
★ 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)

10（土）　健都の日
10:30～12:00 プリザーブドフラワーの仏花アレンジ
★ 12:30～12:40 10分トレーニング
13:30～15:00 パーソナルカラー

11（日）　山の日

12（月）　振替休日
★ 12:30～12:40 10分ストレッチ
★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2

13（火）
★ 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はじめてのダンスエアロ
■ 11:30～12:15
★ 12:30～12:40 10分トレーニング
※19:00～「ヨガ」はお休みです。

14（水）
★ 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～「背骨コンディショニング」はお休みです。

15（木）
★ 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～「筋膜体操」はお休みです。

16（金）
★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1
★ 18:30～18:40 10分ストレッチ
※10:30～「ラララサーキットライト75」
19:00～「ピラティス」はお休みです

17（土）
★ 12:30～12:40 10分トレーニング
★ 19:00～19:30 エンジョイトレーニング

18（日）
★ 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

19（月）
★ 12:30～12:40 10分ストレッチ
★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2

20（火）
★ 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)

21（水）
★ 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)

22（木）
★ 10:00～10:30 ストレッチプラス
★ 10:50～11:20 ワク楽体操
★ 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)

23（金）
★ 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)

24（土）
★ 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
◆ 18:30～19:15 夏の終わりのコンサート

25（日）
■ 苦手克服！跳び箱教室
10:00～11:00 4・5歳
11:20～12:20 6～8歳

26（月）
★ 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

27（火）
★ 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はじめてのダンスエアロ
■ 11:30～12:15
★ 12:30～12:40 10分トレーニング
19:00～19:45 ヨガ(連続)

28（水）
★ 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)

29（木）
休館日

30（金）
★ 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)

31（土）
★ 10:30～11:00 気分爽快サーキット
★ 12:30～12:40 10分トレーニング
● 13:30～15:30 介護予防運動教室

Q 8月日程表(両面)の中に「ひまわり」はいくつ？
答えはHPのスタッフブログをみてね！