



1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													
<p>1月日程表(両面)の中に、「ゆきだるま」は何体ある? 答えはHPのスタッフブログから確認してね! まずは、 健都ライブラリー ミズノ で検索!</p>		<p>1月4日(土)まで休館、 年始は1月5日(日)より開館いたします!</p>																	
<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 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 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 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 ■ 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) 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 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>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 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>10 健都の日</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 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>11</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 12:30～12:40 10分トレーニング ● 14:00～15:00 薬剤師会講演会 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> 13:30～15:00 日本古代史の新視点 ★ 親子キャッチボール教室 14:00～14:40 4・5歳と保護者 15:00～15:40 6～8歳と保護者 													
<p>13 成人の日</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ ★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2 13:30～17:00 シセイカルテフィードバック会 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 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>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 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 基礎から学ぶ朗読 ★ 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>16</p> <ul style="list-style-type: none"> 10:00～12:00 和紙おりがみ ★ 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) 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 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) 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 12:30～12:40 10分トレーニング ● 14:00～15:00 健康医療情報講座 ● 15:30～16:30 医療講座 ★ 19:00～19:40 ランニング教室 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 苦手克服! 鉄棒教室 10:00～11:00 4・5歳 11:20～12:20 6～8歳 													
<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 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 ★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 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 ■ 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 13:30～15:00 戦国武将列伝 19:00～19:45 ヨガ(連続) 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 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>23</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 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 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) 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 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) 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 10:30～11:45 冬だからこそ始めよう 血圧管理と運動 ★ 12:30～12:40 10分トレーニング ◆ 14:00～14:30 ぬいぐるみおとまり会 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> 13:30～15:30 メイクレッスン 													
<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10:30～11:30 介護予防運動教室 ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ 13:30～14:15 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 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 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>29</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ ◆ 13:30～14:30 Kレンジャー 訪問看護のお仕事 ★ 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>30 休館日</p>		<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 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) 	<p>WEB申し込みはこちらから↓(運動教室は表面)</p> <table border="1"> <tr> <td>12/11(水) 朝9時～</td> <td colspan="2">12/20(金)朝9時～</td> <td>1/11(土)朝9時～</td> </tr> <tr> <td>1/11(土) 薬剤師会講演会</td> <td>1/18(土) 健康医療情報講座</td> <td>1/18(土) 医療講座</td> <td>1/25(土) ぬいぐるみおとまり会</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		12/11(水) 朝9時～	12/20(金)朝9時～		1/11(土)朝9時～	1/11(土) 薬剤師会講演会	1/18(土) 健康医療情報講座	1/18(土) 医療講座	1/25(土) ぬいぐるみおとまり会				
12/11(水) 朝9時～	12/20(金)朝9時～		1/11(土)朝9時～																
1/11(土) 薬剤師会講演会	1/18(土) 健康医療情報講座	1/18(土) 医療講座	1/25(土) ぬいぐるみおとまり会																