



7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
スタッフブログ、はじめました！ 右QRコードより、のぞいてみてください！ → 					1 ★ 12:30~12:40 10分トレーニング	2
3 ● 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	4 ★ 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)	5 ★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1 ★ 10:30~11:00 ゴーゴー!ひきしめ! ★ 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)	6 ◆ 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 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)	7 ★ 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)	8 ★ 12:30~12:40 10分トレーニング ◆ 14:00~15:30 大人クラフト 	9 ★ 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 13:30~15:30 メイクレッスン
10 健都の日 ★ 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	11 ★ 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)	12 ★ 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)	13 ★ 10:00~10:30 30分で全身スッキリ!ストレッチ ★ 10:50~11:20 ワク楽体操 ★ 12:30~12:40 10分ストレッチ 13:30~15:30 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)	14 ★ 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)	15 ★ 12:30~12:40 10分トレーニング ★ 19:00~19:30 ゴーゴー!ひきしめ!	16 13:30~15:00 日本書紀 
17 海の日 ★ 10:30~11:00 ポールエクササイズ ★ 12:30~12:40 10分ストレッチ ★ 14:50~15:00 ラジオ体操※2 	18 ★ 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)	19 ★ 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)	20 10:00~12:00 和紙おりがみ ★ 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)	21 ★ 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)	22 ★ 12:30~12:40 10分トレーニング ● 14:00~15:30 こんなところに薬剤師	23 ■ 苦手克服!鉄棒教室 10:00~11:00 4・5歳 11:20~12:20 6~8歳
24 ★ 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	25 ★ 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)	26 ★ 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)	27 休館日	28 ★ 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」 ★ 18:30~18:40 10分ストレッチ 19:00~19:45 ピラティス(連続)	29 ★ 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	30 ● 10:30~11:30 医療講座 
31 ★ 10:00~10:30 30分で全身スッキリ!ストレッチ ★ 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	<p>◎ 7月~9月連続運動教室、文化教室 申込開始:6月11日(日)朝9時より</p> <p>★ 無料運動教室 申込期間:6/14日(水)9時~6/16(金)21時 ※ 詳細は表面の★7月無料運動教室をご確認ください。</p> <p>● 介護予防運動教室、こんなところに薬剤師 申込開始:6月20日(火)朝9時より 医療講座 申込開始:7月1日(土)朝9時より</p> <p>◆ 大人クラフト、Kレンジャーの手作り工房 申込開始:6月11日(日)朝9時より</p> <p>■ 苦手克服!鉄棒教室 申込開始:6月25日(日)朝9時~7月4日(火)</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。</p> <p>※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>					

大阪大学医学部の学生による
「健康相談会」
7月28日(金) 10:30~12:00
対象:60歳以上
健康カフェにて!