

# 2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申し込みはこちらから↓					<b>1</b> ★ 12:30～12:40 10分トレーニング 13:30～15:00 パーソナルカラー	<b>2</b> 13:30～15:30 メイクレッスン			
1/11(土)朝9時～							1/14(火)朝9時～	1/20(月)朝9時～	1/25(土)朝9時～
2/9(日)バレンタインコンサート	2/11(火)はじめてのダンスエアロ	2/15(土)薬剤師会講演会					2/9(日)親子de運動遊び	2/16(日)医療講座	2/23(日)苦手克服! 跳び箱教室
<b>3</b> ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ ★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2 	<b>4</b> ★ 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)	<b>5</b> ★ 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 ノルディックウォーク教室 ★ 14:00～14:40 ウォーク教室 背骨コンディショニング(連続) 19:00～19:45	<b>6</b> ★ 11:00～11:40 グラウンド・ゴルフ教室 10:00～12:00 和紙おりがみ 10分ストレッチ ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ 13:30～15:00 筆ペン・ボールペン字 ラジオ体操※2 ★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2 16:00～17:30 こども書き方教室 10分トレーニング ★ 18:30～18:40 10分トレーニング 19:00～19:45 筋膜体操(連続)	<b>7</b> ★ 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) 初めての健康麻雀 楽しい健康麻雀 12:30～14:30 初めての健康麻雀 楽しい健康麻雀 14:45～17:15 ★ 18:30～18:40 10分ストレッチ 19:00～19:45 ピラティス(連続)	<b>8</b> ★ 12:30～12:40 10分トレーニング ◆ 15:00～16:30 大学生・高校生と学ぶSDGs	<b>9</b> ★ 親子で運動遊び 10:30～11:10 3・4歳 11:30～12:10 5・6歳 ◆ 14:00～14:40 バレンタインコンサート 			
<b>10</b> <b>健都の日</b> ★ 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	<b>11</b> <b>建国記念の日</b> ★ 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75(連続) 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)	<b>12</b> ★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ ◆ 14:00～15:00 Kレンジャー 介護動作講習 背骨コンディショニング(連続) 19:00～19:45	<b>13</b> ★ 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)	<b>14</b> ★ 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) 写真で巡る「日本100名城」 13:30～15:00 ★ 18:30～18:40 10分ストレッチ 19:00～19:45 ピラティス(連続)	<b>15</b> ● 10:30～11:30 薬剤師会講演会 ★ 12:30～12:40 10分トレーニング ★ 19:00～19:40 ランニング教室	<b>16</b> ● 10:30～11:30 医療講座 13:30～15:00 日本古代史の新視点			
<b>17</b> 13:30～14:15 やさしいフラ(連続) 14:30～15:15 たのしいフラ(連続) ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ ★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2	<b>18</b> ★ 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)	<b>19</b> ★ 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 背骨コンディショニング(連続) 19:00～19:45	<b>20</b> ★ 11:00～11:40 グラウンド・ゴルフ教室 10:00～12:00 和紙おりがみ 10分ストレッチ ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ 13:30～15:00 筆ペン・ボールペン字 ラジオ体操※2 ★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2 16:00～17:30 こども書き方教室 10分トレーニング ★ 18:30～18:40 10分トレーニング 19:00～19:45 筋膜体操(連続)	<b>21</b> ★ 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) 初めての健康麻雀 楽しい健康麻雀 12:30～14:30 初めての健康麻雀 楽しい健康麻雀 14:45～17:15 ★ 18:30～18:40 10分ストレッチ 19:00～19:45 ピラティス(連続)	<b>22</b> ★ 12:30～12:40 10分トレーニング ● 13:30～14:30 介護予防運動教室 	<b>23</b> <b>天皇誕生日</b> ■ 苦手克服! 跳び箱教室 10:00～11:00 4・5歳 11:20～12:20 6～8歳			
<b>24</b> <b>振替休日</b> ★ 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 ● 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	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	2月日程表(両面)の中に、「ハート」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、  健都ライブラリー ミズノ で検索!				
<b>休館日 (蔵書点検)</b>									