

10月 竹間ふれあいいきいきサロン



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
<p>涼なくなってきましたが、油断は禁物！ 熱中症や脱水症にご注意ください。 こまめな水分補給を忘れずに！！</p>			<p>13:00 サロン 15:00 コーラス</p>	<p>10:00 気功の 健康体操</p>	<p>13:00 サロン</p>	<p>10:00 きつぱあく in 竹間</p>
6	7	8	9	10	11	12
	<p>9:30 マーじゃん教室 13:00 サロン 15:00 ワンポイント 英会話</p>	<p>10:00 カラオケ広場</p>	<p>13:00 サロン 14:30 健康楽々体操</p>		<p>10:00 いきいきCafe 竹間 13:00 サロン 14:00 ヨーガ</p>	
13	14	15	16	17	18	19
 竹間区民 大運動会			<p>13:00 サロン 15:00 コーラス</p>		<p>13:00 サロン</p>	
20	21	22	23	24	25	26
	<p>9:30 マーじゃん教室 13:30 介護予防体操 15:00 ワンポイント 英会話</p>	<p>即位礼正殿の儀</p>	<p>13:00 サロン 14:30 健康楽々体操</p>	<p>10:00 気功の 健康体操</p>	<p>竹間ふれあい 交流会</p>	
27	28	29	30	31	<p>スポーツの秋です。 サロンでは、「川の流れるように」や 「丸竹夷」の曲に合わせて体を動かす簡単 な「楽々体操」をはじめ、「ヨーガ教室」、 「気功の健康体操」教室を開いて います。ご自分のレベルに合わせて 始めてみませんか。</p>	
	<p>9:30 マーじゃん教室 13:00 サロン 15:00 ワンポイント 英会話</p>	<p>10:00 カラオケ広場</p>	<p>13:00 サロン</p>			