

2017年10月ごみゅにていー・パテイオ 海鈴 教室 予約制 TEL 61-0476

日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
朝ヨガ教室 ①8時～②10時～	イキイキ朝ヨガ教室 介護予防 8時半～9時半	ポール・ウォーキング教室 介護予防 9時～11時	ノルディック・ウォーキング 集合海鈴 8時半	イキイキ朝ヨガ教室 介護予防 8時半～9時半	健康マージャン 10時～12時	ODC 役員会・例会 9時～12時
	シニア・ヨガ教室 10時～11時半	書写教室 15時～19時	シニア・ヨガ教室 10時～11時半	シニア・ヨガ教室 10時～11時半	健康マージャン 13時～15時	健康マージャン 10時～12時
	玄米ダンベル体操 14時～15時		セルフリンパ教室 14時～15時半	大磯コミュニティカレッジ 14時半～16時半		健康マージャン 13時～15時
8	9	10	11	12	13	14
朝ヨガ教室 ①8時～②10時～	.	ポール・ウォーキング教室 介護予防 9時～11時	ノルディック・ウォーキング 集合海鈴 8時半	イキイキ朝ヨガ教室 介護予防 8時半～9時半	健康マージャン 10時～12時	健康マージャン 10時～12時
	お休み	リンパ施術 10時～17時	シニア・ヨガ教室 10時～11時半	シニア・ヨガ教室 10時～11時半	健康マージャン 13時～15時	健康マージャン 13時～15時
第5回 大磯まちづくりフォーラム 13時～16時 18時～打上げ		書写教室 15時～19時	古武術腰痛解消教室 14時～15時	絵画教室 13時～15時		
				書道教室 15時半～16時半		
15	16	17	18	19	20	21
大磯 魚朝市 大磯市 9時～14時	イキイキ朝ヨガ教室 介護予防 8時半～9時半	ポール・ウォーキング教室 介護予防 9時～11時	ノルディック・ウォーキング 集合大磯駅 8時半	脳トレ教室 10時～12時	健康マージャン 10時～12時	健康マージャン 10時～12時
	シニア・ヨガ教室 10時～11時半	書写教室 15時～19時	シニア・ヨガ教室 10時～11時半		健康マージャン 13時～15時	健康マージャン 13時～15時
	玄米ダンベル体操 14時～15時					
22	23	24	25	26	27	28
朝ヨガ教室 ①8時～②10時～	イキイキ朝ヨガ教室 介護予防 8時半～9時半	ポール・ウォーキング教室 介護予防 9時～11時	ノルディック・ウォーキング 集合海鈴 8時半	イキイキ朝ヨガ教室 介護予防 8時半～9時半	.	.
	シニア・ヨガ教室 10時～11時半	リンパ施術 10時～17時		シニア・ヨガ教室 10時～11時半	大磯うつわの日 10時～17時	大磯うつわの日 10時～17時
	玄米ダンベル体操 14時～15時	書写教室 15時～19時		絵画教室 13時～15時		
				書道教室 15時半～16時半		
29	30	31				
	.	ポール・ウォーキング教室 介護予防 9時～11時	.	.	海鈴主催 教室 利用料金 500円/1回	大磯だいすき倶楽部 関連行事
大磯うつわの日 10時～17時	新内 島崎藤村 1回目 13時～ 2回目 15時～ 吉田茂邸 金の間	書写教室 15時～19時			交通費・材料費等実費 貸しスペース 利用料金は 教室によって異なります	大磯町介護予防事業