

R4.8月号

熊本市東部在宅・東老人福祉センター

☎ 096-367-8597

「あなたも私もみんな家族」～愛と人のあふれる町～

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	やさしいフラ 10:00~11:00 はじめてのピラティス 13:00~14:00 美活ピラティス 14:15~15:15	かんたん ストレッチ体操 12:30~12:50		花架拳 10:00~11:00 (参加無料)	リラックスヨガ 18:50~19:50 やさしい ピラティス 20:20~21:20	いきいき百歳体操 12:15~12:50 骨盤調整ヨガ 19:00~20:00 スペシャルナイトヨガ 20:20~21:20
7	8	9	10	11	12	13
休館日	やさしいフラ 10:00~11:00 はじめてのピラティス 13:00~14:00 美活ピラティス 14:15~15:15	いきいき百歳体操 12:15~12:50 かんたんお習字体験!! 13:00~14:30	『健康料理教室』 10:00~12:00 卓上卓球・脳トレ 13:00~14:30 何でも座談会 13:00~13:30	山の日 老人センター 休館日	リラックスヨガ 18:50~19:50 やさしい ピラティス 20:20~21:20	
14	15	16	17	18	19	20
休館日		かんたん ストレッチ体操 12:30~12:50 『行政相談会』 14:00~16:00		花架拳 10:00~11:00 (参加無料)	リラックスヨガ 18:50~19:50 やさしい ピラティス 20:20~21:20	いきいき百歳体操 12:15~12:50 骨盤調整ヨガ 19:00~20:00 スペシャルナイトヨガ 20:20~21:20
21	22	23	24	25	26	27
休館日	やさしいフラ 10:00~11:00 はじめてのピラティス 13:00~14:00 美活ピラティス 14:15~15:15	いきいき百歳体操 12:15~12:50	『昭和映画上映会』 13:00~15:00 卓上卓球・脳トレ 13:00~14:30	『食改料理教室』 10:00~12:00	リラックスヨガ 18:50~19:50 やさしい ピラティス 20:20~21:20	いきいき百歳体操 12:15~12:50 骨盤調整ヨガ 19:00~20:00 スペシャルナイトヨガ 20:20~21:20
28	29	30	31	『行政相談会』 ※無料相談!! 8月16日(火) 14:00~16:00 国の行政活動全般に関する苦情や相談を受け、相談者への助言や関係機関に対する改善の申し入れなどを行っています。		
休館日	やさしいフラ 10:00~11:00 はじめてのピラティス 13:00~14:00 美活ピラティス 14:15~15:15					

**はじめての
ピラティス**
8/1~9/26
13:00~14:00
毎週月曜日(祝日除く)
全7回 3,500円

美活ピラティス
8/1~9/26
14:15~15:15
毎週月曜日(祝日除く)
全7回 3,500円

骨盤調整ヨガ
8/6~9/10
19:00~20:00
毎週土曜日(祝日除く)
全5回 2,500円

**スペシャル
ナイトヨガ**
8/6~9/10
20:20~21:20
毎週土曜日(祝日除く)
全5回 2,500円

昭和映画上映会
8月24日(水)
13:00~
『あゝひめゆりの塔』
定員:20名 ※要予約

やさしいフラ
8/1~8/22
10:00~11:00
毎週月曜日(祝日除く)
全3回 1,500円

やさしい
8/12~10/21
20:20~21:20
毎週金曜日(祝日除く)
全10回 5,000円

リラックスヨガ
8/12~10/21
18:50~19:50
毎週金曜日(祝日除く)
全10回 5,000円