

R4.12月号

熊本市東部在宅・東老人福祉センター

「あなたも私もみんな家族」～愛と人のあふれる町～

☎ 096-367-8597

日	月	火	水	木	金	土
<p>—新年のご案内— 開館日・貸館の申込み日 1月5日(木) 9:00～</p>				<p>1 花架拳 10:00～11:00 (参加無料)</p>	<p>2 リラックスヨガ 18:50～19:50 やさしい ピラティス 20:20～21:20</p>	<p>3 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</p>
4	5	6	7	8	9	10
休館日	<p>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</p>	<p>かんたん ストレッチ体操 12:15～12:35</p>		<p>『健康料理教室』 10:00～12:00</p>	<p>リラックスヨガ 18:50～19:50 やさしい ピラティス 20:20～21:20</p>	<p>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</p>
11	12	13	14	15	16	17
休館日	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>卓上卓球・脳トレ 13:00～14:30 何でも座談会 13:00～13:30</p>	<p>花架拳 10:00～11:00 (参加無料)</p>	<p>リラックスヨガ 18:50～19:50 やさしい ピラティス 20:20～21:20</p>	<p>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</p>
18	19	20	21	22	23	24
休館日	<p>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</p>	<p>かんたんストレッチ体操 12:15～12:35 映画上映会 13:00～15:00 行政相談会 14:00～16:00</p>	<p>『ゆず風呂の日』 </p>	<p>『X'masノードーム &門松』製作会 13:30～15:30</p>	<p>リラックスヨガ 18:50～19:50 やさしい ピラティス 20:20～21:20</p>	<p>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</p>
25	26	27	28	29	30	31
休館日	<p>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</p>		<p>【年末年始休館日】 12月28日(水)～1月4日(水)</p>			

『X'masノードーム
&門松』製作会
12月22日(木)
13:30～15:30
材料費：600円
定員：12名
※要予約



昭和映画上映会
12月20日(火)
13:00～15:00
『伊豆の踊子』
定員:20名 ※要予約

はじめての
ピラティス
12月5日・12日
13:00～14:00
毎週月曜日(祝日除く)
全2回 1,000円

花架拳
12月1日・15日
10:00～11:00
第1・3木曜日
30名(先着順) 参加無料!!

やさしいフラ
12/5～2/6
10:00～11:00
毎週月曜日(祝日除く)
全8回 4,000円

骨盤調整ヨガ
12/3～2/4
19:00～20:00
毎週土曜日(祝日除く)
全9回 4,500円

**スペシャル
ナイトヨガ**
12/3～2/4
20:20～21:20
毎週土曜日(祝日除く)
全9回 4,500円

美活ピラティス
12月5日・12日
13:00～14:00
毎週月曜日(祝日除く)
全2回 1,000円