大久野健康いきいきセンター 平成３０年２月の予定表

☎042-588-7210

日	月	火	水	木	金	土
♨ 温泉営業日 10:30～19:00（受付18:30まで） （教）いきいきセンター主催事業 （包）包括支援センター主催事業（65歳以上対象介護予防事業） ＊転倒骨折予防体操→転骨予防体操と表示 ★ 自主グループの活動（体操、ダンス等） ※ 福祉相談日　毎月第３水曜日　13:30～15:30（要予約）				1 ♨ 温泉営業日 13:30～ (包)転骨予防体操 15:30～ ★ビットアップ	2 10:00～ ★アロハ・マーリエ 13:30～ ★萩の会	3 休館
4 休館	5 ♨ 温泉営業日 13:30～ (包)転骨予防体操 15:00～ ★リールン	6 ♨ 温泉営業日 14:00～ ★さわやかアルファＢ	7 9:20～・10:30～ 2クラス (教)フラダンス教室 11:30～ ★ミス！プルメリア 13:30～ (包)転骨予防体操 15:00～ ★レイ	8 ♨ 温泉営業日 13:30～ (包)転骨予防体操 15:30～ ★ビットアップ	9 10:00～ ★アロハ・マーリエ 13:30～ ★萩の会	10 休館
11 休館 建国記念の日	12 休館 振替休日	13 ♨ 温泉営業日 15:00～ ★さわやかアルファＡ	14 9:20～・10:30～ 2クラス (教)フラダンス教室 11:30～ ★ミス！プルメリア 13:30～ (包)転骨予防体操 15:00～ ★レイ	15 ♨ 温泉営業日 13:30～ (包)転骨予防体操 15:30～ ★ビットアップ	16 10:00～ ★アロハ・マーリエ 13:30～ ★萩の会	17 休館
18 休館	19 ♨ 温泉営業日 13:30～ (包)転骨予防体操 15:00～ ★リールン	20 ♨ 温泉営業日 14:00～ ★さわやかアルファＢ	21 ※福祉相談日 9:20～・10:30～ 2クラス (教)フラダンス教室 11:30～ ★ミス！プルメリア 13:30～ (包)転骨予防体操 15:00～ ★レイ	22 ♨ 温泉営業日 13:30～ (包)転骨予防体操 15:30～ ★ビットアップ	23 10:00～ ★アロハ・マーリエ 13:30～ ★萩の会	24 休館
25 休館	26 ♨ 温泉営業日 13:30～ (包)転骨予防体操 15:00～ ★リールン	27 ♨ 温泉営業日 10:00～ 子育てママ&パパのためのエアロビクス 15:00～ ★さわやかアルファＡ	28 13:30～ (包)転骨予防体操 15:00～ ★レイ	作成日　平成３０年１月１７日（水）		

大久野健康いきいきセンター　各グループ活動内容

グループ名（活動名）	活動内容	活動日
転骨予防体操	正式には、転倒骨折予防体操です。 この体操教室は、リズム体操、ストレッチ運動、筋力アップ体操などインストラクターの指導により１時間程度行います。	月・水・木
リールン	フィットネスダンスとＪＳＡスモールボールエクササイズ	月
さわやかアルファＡ、Ｂ	アルファビクス（ストレス解消とともにバランスのとれた健康な心身をつくる、ヨガと独自のバンドを組み合わせた運動）	火
フラダンス教室　※	ヴァイティアレ田代先生の指導によるフラダンス教室	水
ミス！プルメリア　※	フラダンスレッスン	水
レイ　※	フラダンスレッスン	水
ビットアップ	リンパ体操 （健康と美容の要といわれているリンパの流れを良くする体操）	木
アロハ・マーリエ　※	フラダンスレッスン	金
萩の会	トリム体操（心身ともにバランスの取れた健康づくり）	金

※フラダンスレッスンに励んでいる皆さんは色々なイベントで披露しています。