



★講座により開始時間が異なります。□で囲んだ講座は欄外をご覧ください

ホームページアドレス [http:// www.fukushikoshajp](http://www.fukushikoshajp)

日	曜日	午前(10時~11時30分)	午後(1時30分~3時)	日	曜日	午前(10時~11時30分)	午後(1時30分~3時)
1	水			16	木		
2	木						
3	金						
4	土						
5	日						
6	月						
7	火						
8	水						
9	木						
10	金						
11	土						
12	日						
13	月						
14	火						
15	水			30	木		

講座開講は  
当面延期します。

◆次の講座時間は左記の通りです

- ・ときめき転倒予防体操 ①
- ・気楽にイスタ体操 ①
- ・足から全身ストレッチ ①
- ・午後一時十五分~二時十五分
- ・ときめき転倒予防体操 ②
- ・気楽にイスタ体操 ②
- ・足から全身ストレッチ ②
- ・午後二時三十分~三時三十分
- ・ヨガ ①
- ・午前九時二十分~十時二十分
- ・ヨガ ②
- ・午前十時四十分~十一時四十分
- ・ラジボール卓球 ①
- ・午後一時十五分~二時二十五分
- ・ラジボール卓球 ②
- ・午後二時四十分~三時五十分

◇マッサージについて(四階 和室)  
受付 午後〇時五十分~一時二十分  
抽選 午後一時二十分  
持ち物 タオル一枚・手拭一枚  
\*次の各項目に該当される方は、安全管理の為、当センターでの施術はご遠慮下さいませよう  
お願い致します。

- ①心臓ペースメーカーを挿入されている方
- ②人工透析をされている方
- ③発熱されている方
- ④重篤な疾患のある方
- ⑤その他施術により病状悪化のおそれがある心身状況の方

◇カラオケの日(三階 講義室)  
受付 午後〇時五十分~一時二十分  
抽選 午後二時二十分  
\*受付は一階ロビーになります。  
受付用紙に氏名などを記入の上、抽選時間までお待ち下さい。