



日	月	火	水	木	金	土
ふれあいの里文化祭 ～輝きを感じて～ ふれあいの里登録サークル等による日頃の成果を発表します。エンディングのふれあいコンサートは「快盗サックス団」をお迎えし、懐かしの楽曲で盛り上げていただきます♪		1 ・ラジオ体操 8:45～8:55 ・モルックを楽しむ 未経験者コース① 13:30～15:00	2 ・ラジオ体操 8:45～8:55	3 ・ラジオ体操 8:45～8:55 ・みんなで楽しく頭の体操 10:15～11:00 ・健幸寿命で自分らしく！ 介護予防講座⑧（運動） 14:00～15:00	4 ・ラジオ体操 8:45～8:55	5 休館
6 休館	7 ・ラジオ体操 8:45～8:55 ・嘱託医による健康相談 13:30～14:30	8 ・ラジオ体操 8:45～8:55 ・モルックを楽しむ 未経験者コース② 13:30～15:00	9 ・ラジオ体操 8:45～8:55	10 ・ラジオ体操 8:45～8:55 ・みんなで楽しく頭の体操 10:15～11:00 ・健幸寿命で自分らしく！ 介護予防講座⑨（運動） 14:00～15:00	11 ・ラジオ体操 8:45～8:55	12 ・ラジオ体操 8:45～8:55
13 ふれあいの里文化祭 ～輝きを感じて～ 9:45～12:15 作品展示 10/20（日）まで	14 ・ラジオ体操 8:45～8:55	15 ・ラジオ体操 8:45～8:55 ・ここにこサロン楽楽 13:30～14:30	16 ・ラジオ体操 8:45～8:55 ・介護予防普及事業 谷塚西部地域包括支援センター 14:00～15:30 申込	17 ・ラジオ体操 8:45～8:55 ・みんなで楽しく頭の体操 10:15～11:00 ・健幸寿命で自分らしく！ 介護予防講座⑩（運動） 14:00～15:00	18 ・ラジオ体操 8:45～8:55	19 ・ラジオ体操 8:45～8:55 ・ふれあいの里健康講座 「睡眠障害」 13:30～14:30
20 ・ラジオ体操 8:45～8:55 「健康相談」は当日 時間内にお越しください	21 ・ラジオ体操 8:45～8:55 ・ふれあい筋力アップ体操 10:15～11:00 ・嘱託医による健康相談 13:30～14:30	22 ・ラジオ体操 8:45～8:55 ・モルックを楽しむ 未経験者コース③ 13:30～15:00	23 ・ラジオ体操 8:45～8:55	24 ・ラジオ体操 8:45～8:55 ・みんなで楽しく頭の体操 10:15～11:00	25 ・ラジオ体操 8:45～8:55	26 ・ラジオ体操 8:45～8:55
27 ・ラジオ体操 8:45～8:55	28 ・ラジオ体操 8:45～8:55 ・谷塚西部地区 ボランティア説明会 （谷塚西部地区第2層協議体） 10:00～12:00	29 ・ラジオ体操 8:45～8:55 ・モルックを楽しむ 未経験者コース④ 13:30～15:00	30 ・ラジオ体操 8:45～8:55	31 ・ラジオ体操 8:45～8:55	直接会場へ ○ふれあいの里健康講座 「睡眠障害」 ○ふれあい筋力アップ体操 ○介護予防普及事業 谷塚西部地域包括支援センターへ TEL929-0014	