

ソフィアテラス 5月 イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
ソフィアテラス TEL:0761-46-5382 イオンモール新小松 2F 定休日：日曜・月曜 受付時間：10:00～18:30				10:10～10:45 イオンモール ウォーキング 10:50～11:20 栄養相談		
5	6	7	8	9	10	11
				10:10～10:45 イオンモール ウォーキング 10:50～11:20 栄養相談	①11:00～ ②14:00～ ③15:00～ ④16:00～ 体操教室	マシンの 運動指導 (終日)
12	13	14	15	16	17	18
			体力測定 (終日)	10:10～10:45 イオンモール ウォーキング 10:50～11:20 栄養教室		ラジオDAY (終日)
19	20	21	22	23	24	25
				10:10～10:45 イオンモール ウォーキング 10:50～11:20 栄養相談	①11:00～ ②14:00～ ③15:00～ ④16:00～ 体操教室	
26	27	28	29	30	31	
				10:10～10:45 イオンモール ウォーキング 10:50～11:20 栄養教室		

体操教室	理学療法士と一緒にストレッチ体操を行います。約20分程度の体操です。
栄養教室 栄養相談	栄養教室のテーマは「大豆のパワー」です。栄養相談はどなたでもお気軽にご相談ください。
体力測定	ご自身の体の状態を測定してみましょう。
マシンの運動指導	個別でその方に合わせたマシンの正しい使い方をご指導いたします。
ラジオDAY	エフエム石川「ソフィアの風」過去の放送をお聞きください。