

ソフィアテラス 6月 イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
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						
2	3	4	5	6	7	8
		①10:30～ ②14:00～ ③15:00～ 体操教室 セラバンド		10:10～10:45 イオンモール ウォーキング 10:50～11:20 栄養相談		
9	10	11	12	13	14	15
		①10:30～ ②14:00～ ③15:00～ 体操教室 バランスボール		10:10～10:45 イオンモール ウォーキング 10:50～11:20 栄養教室	体力測定 (終日)	
16	17	18	19	20	21	22
			①10:30～ ②14:00～ ③15:00～ 体操教室 ストレッチボール	10:10～10:45 イオンモール ウォーキング 10:50～11:20 栄養相談		ラジオDAY (終日)
23	24	25	26	27	28	29
				10:10～10:45 イオンモール ウォーキング 10:50～11:20 栄養教室		
30						

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。定員：各4名	
栄養教室	栄養相談	栄養教室のテーマは「高血圧と塩分」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。	
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。	