

ソフィアテラス 7月 イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4 10:10~10:45 イオンモール ウォーキング 10:45~11:20 栄養相談	5	6
7	8	9 ①11:00~ ②14:00~ ③15:00~ ④16:00~ 体操教室 ストレッチ体操	10	11 10:10~10:45 イオンモール ウォーキング 10:45~11:20 栄養教室	12	13
14	15	16	17 ①11:00~ ②14:00~ ③15:00~ ④16:00~ 体操教室 セラバンド体操	18 10:10~10:45 イオンモール ウォーキング 10:45~11:20 栄養相談	19	20 体力測定 (終日)
21	22	23 イオンモール 新小松 イベント おしごと体験	24 ①11:00~ ②14:00~ ③15:00~ ④16:00~ 体操教室 体幹ヨガ体操	25 10:10~10:45 イオンモール ウォーキング 10:45~11:20 栄養教室	26 イオンモール 新小松 イベント おしごと体験	27
28	29	30 ①11:00~ ②14:00~ ③15:00~ ④16:00~ 体操教室 ストレッチボール	31	<p>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</p> 		

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6名
栄養教室 栄養相談	栄養教室のテーマは「夏バテ予防」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。
【イオンモール新小松イベント】お子様向けのおしごと体験です。理学療法士の体験してもらいます。	