

ソフィアテラス 8月 イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
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		
4	5	6	7	8	9	10
		①11:00～ ②14:00～ ③15:00～ ④16:00～ 体操教室		10:10～10:45 イオンモール ウォーキング 10:50～11:30 栄養相談		
11	12	13	14	15	16	17
			①11:00～ ②14:00～ ③15:00～ ④16:00～ 体操教室	10:10～10:45 イオンモール ウォーキング 10:50～11:30 栄養教室		
18	19	20	21	22	23	24
		①11:00～ ②14:00～ ③15:00～ ④16:00～ 体操教室		10:10～10:45 イオンモール ウォーキング 10:50～11:30 よろず相談所 栄養相談		体力測定 (終日)
25	26	27	28	29	30	31
			①11:00～ ②14:00～ ③15:00～ ④16:00～ 体操教室	10:10～10:45 イオンモール ウォーキング 10:50～11:30 栄養相談		

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	栄養教室のテーマは「バランスの良い食事」です。栄養相談はどなたでもお気軽にご相談ください。
よろず相談所	自生園さんとのコラボ企画で、「自生園よもやま話」の講話をしていただきます。
体力測定	ご自身の体の状態を測定してみましょう。