

ソフィアテラス 10月ベントカレンダー

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|--------------|---------------------------------------|--|---|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | 10:10~10:45 イオンモール ウォーキング | | |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | | | ①11:00~ ②14:00~ ③15:00~ 体操教室 | 10:10~10:45 イオンモール ウォーキング 10:50~11:20 栄養相談 | | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| | | | ①11:00~ ②14:00~ ③15:00~ 体操教室 | 10:10~10:45 イオンモール ウォーキング 10:50~11:20 栄養教室 | | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| | | 体力測定 (終日) | ①11:00~ ②14:00~ ③15:00~ 体操教室 | 10:10~10:45 イオンモール ウォーキング 10:50~11:20 栄養相談 10:50~11:20 自生園 よろず相談所 | | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 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 | |
| | | | ①11:00~ ②14:00~ ③15:00~ 体操教室 | 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。定員：各6名 |
| 栄養教室 栄養相談 | 栄養教室のテーマは「腸活」についてです。栄養相談はどなたでもお気軽にご相談ください。 |
| 自生園よろず相談所 | 自生園さんとのコラボ企画第二回目として「自生園よもやま話 part2」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。 |