

ソフィアテラス 12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 10:50~11:20 栄養相談	6	7
8	9	10 体操教室 ヨガ体操 ①11:00~ ②14:00~ ③15:00~	11	12 10:10~10:45 イオンモールウォーキング 10:50~11:20 栄養教室	13 16:30~17:00 ヨガ教室 要予約	14 10:00~16:00 献血受付 (赤十字)
15	16	17 体力測定 (終日)	18 体力測定 (終日)	19 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	20 体力測定 (終日)	21 体力測定 (終日)
22	23	24	25 体操教室 バランスボール ①11:00~ ②14:00~ ③15:00~	26 10:10~10:45 イオンモールウォーキング 10:50~11:20 栄養教室	27	28
29	30 年末年始 勝手ながら下記の期間休業いたします。 12月29日(日)~1月3日(金)	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



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15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「身体に合った食事量」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4回目として「自生園よもやま話 part4」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。
ヨガ教室	呼吸を整えながらヨガ体操を行います。 要予約 定員：6名

ご予約はこちら TEL:0761-46-5382