

健康フォーラム スケジュール

	オープンスペース	自動販売機前	多目的スペースA	多目的スペースB	ルームFG
8:30					
9:00					
9:30					
10:00		10:00-15:00	9:45-10:45 全員参加で、 みずぐ詩朗詠会 ⑦	10:00-11:00 懐かしのメロディーに合わせて 身体を動かしましょう！ ①	10:00-10:45 イス de ヨガ ～太陽礼拝～ ⑨
10:30					
11:00					
11:30				11:30-13:00	
12:00	12:00-13:30	『十坪ジム』 マシン体験会 ④	12:00-13:00 減塩で健康！ ～身体にやさしく、 おいしい減塩調理法講座～ ⑤	体力測定と ボールウォーキング 体験会 ②	
12:30	健康スポーツ吹矢 体験会 ③				
13:00					
13:30				13:30-14:00 ⑫ キッズヨガをやってみよう	
14:00	14:15-15:30		14:00-15:00		
14:30	ぬり絵で脳を活性化！ 色鉛筆ぬり絵教室 ⑧		スポーツ吹矢 体験会 ⑪	14:15-15:00 ⑬ 大人もヨガをやってみよう	
15:00					15:00-16:30
15:30				15:30-16:30 よさこソーラン 踊って転倒予防 ⑩	講演会 「転ばぬ先の杖」 ⑭
16:00					
16:30			16:30-17:30 楽々歩ける 動作術 ⑥		
17:00					
17:30					
18:00					

11月11日(土)

健康

フォーラム

パレット柏
PALETTE KASHIWA

