

# ◆フラザだより 11月号 ◆

## お薬 & 健康相談

2階フロントでは、  
毎週火、木曜の 10:00~14:00  
に看護師による健康相談。  
毎月第3木曜の 13:30~17:30  
に薬剤師によるお薬相談  
を行っています。  
ぜひ、お気軽にご利用ください！



## こども泳ぎ方教室

10月から年末までの泳ぎ方教室が  
はじまりました！  
毎週木曜日の幼児コースは  
まだ空きがございます！  
年中～年長 16:00~16:45  
残り4名！  
初めての方でも大丈夫です♪



ホッと

## 余熱生活

～無料イベント！～

毎月、さまざまな  
無料のイベントを  
開催しています！



## プールで HIIT!

高強度インターバル  
トレーニングを  
プールの水圧を利用  
して行います！



## 水中ヨガ

水中の浮力を使って  
ヨガのポーズを  
無理なく行います！



## フリットレ

お腹とお尻の  
エクササイズ  
を集中的に行って、  
ヒップアップ！くびれ  
をゲットしよう！！



参加お待ちしております！！

## 11月のイベント予定

日	月	火	水	木	金	土
	1 休館日	2 健康相談	3 文化の日	4 健康相談	5	6
7 朝エアロ	8 休館日	9 健康相談	10 相続・遺言相談会	11 家族介護 健康相談	12	13 おもちゃの病院
14	15 休館日	16 職工芸教室 健康相談	17 水中ヨガ	18 お薬相談 健康相談	19 水墨画教室	20 プールでHIIT
21 朝エアロ	22 休館日	23 勤労感謝の日	24 お香教室	25 健康相談	26	27
28 太陽礼拝 フリットレ	29 休館日	30 健康相談	※緑・・・無料イベント ※青・・・文化教室			

