

曜日	教室名称	時間帯	会場	11月予定				12月予定 (仮予定・変更あり)				備考
月曜	★ ゆったりヨガ	14:00～15:30	中央公民館	6	13	20		4	11	18		
	ソフトテニス	16:30～17:30	白岡東小体育館	6	13	20		4	11	18		
	★ ピラティス	10:00～11:00	ルネ・Gガーデン							18		
	チャレンジテニス	16:45～17:45	白岡東小体育館			20				18		
	チャレンジバスケ	16:45～17:45	白岡東小体育館				27				25	
火曜	高齢者支援	10:00～11:30	老人福祉センター									
	★ ピラティス	10:00～11:00	ルネ・Gガーデン	7				5	12			
水曜	放課後バスケ：水	17:15～18:45	白岡東小体育館	1	8	15	22	6	13	20		
	★ 足つぼマッサージ	10:00～11:00	コミュニティセンター				16			20		
	★ J白岡バスケジュニア	19:00～21:00	白岡東小体育館	1	8	15	22/29	6	13	20	27	
木曜	★ 女性のためのゆったりヨガ	10:00～11:00	コミュニティセンター				23				28	
	スポーツ鬼ごっこ	16:30～17:30	白岡東小体育館		9	16	30		14	21	28	
	チャレンジ鬼ごっこ	16:45～17:45	白岡東小体育館	2				7				
	★ ピラティス	10:00～11:00	ルネ・Gガーデン			16	30					
	ダンスクラブ	10:00～12:00	こもればの森				23					11/23：生涯学習
金曜	放課後バスケ：金	17:15～18:45	白岡東小体育館		10	17	24	1	8	15		
土曜	スポーツ鬼ごっこ	9:00～10:30	白岡東小体育館		11				9			
	PMCクラブ	10:45～11:45	白岡東小体育館									
	サッカークラブ	9:00～10:30	白岡東小校庭	4		18	25	2	9	16		
	★ ハタ・ヨガ	10:10～11:20	こもればの杜 2F	4	11		25	2	9		23	12/9:はびす
	J白岡バスケ少年団	12:00～17:00	白岡東小体育館	4	11	18	25	2	9	16	23	
	J白岡バスケジュニア	19:00～21:00	白岡東小体育館	4	11	18	25	2	9	16	23	
	ダンスクラブ	10:00～12:00	こもればの森				25			16		12/16：勤体10～
日曜	ダンスクラブ	10:00～12:00	こもればの森				19	3	10			11/19:勤体10-
	スポーツ鬼ごっこ	9:00～10:30	白岡東小体育館		12				12			
	ツリークライミング	9:30～11:30	ふるさとの森				19					
	かけっこクラブ	9:00～10:00	高岩公園	5		19		3		17		
	J白岡バスケ少年団	12:00～17:00	白岡東小体育館	5	12	19	26	5	12	19	26	
	みんなのフットサル	13:30～15:00	白岡東小校庭		12				12			
*	高齢者支援 第2層協議体	10:00～12:00	中央公民館				27				26	ネットワーク会議
	★ 高齢者運動支援	10:00～、14:00～	老人福祉センター	2	9	16	30	7	14	21	28	

★ ヨガマットを持参ください。

◎ クラブ事務局業務は、【日・月・火】はお休みです。

高齢者運動支援事業 11月～12月の事業

会場：老人福祉センター

参加費：無料 60歳以上男女

11/2 (木) 14:45-15:45 健康

12/7(木)14:45-15:45 健康体操

11/9 (木) 14:30-15:30 椅子

12/14(木)14:30-15:30 椅子ヨガ

11/16 (木) 14:45-15:45 骨盤

12/21(木)14:45-15:45 骨盤エクサ

11/30 (木) 14:30-15:30 ゆったりヨ

12/28(木)14:30-15:30 ゆったりヨガ

★申込：老人福祉センター：0480-92-1205

高齢者体力テスト会開催

会場：白岡東小学校体育館

日程：12月10日(日)

時間：10:00～12:00

対象：60歳以上の男女

参加費：無料

内容：第2層協議体運営の体力テスト会

5種類のテストと軽スポーツ体験