


H31. 2月講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土	
健康講座『歯なしにならない話』 2月4日(月) 11:00~12:00 いつまでも自分の歯を健康に保てるように。口腔に関するお話です。いつも使っている歯ブラシや歯間ケア用品をお持ちください。 講師:北区役所 歯科衛生士 福山ゆかり 氏		健康講座『漢方で学ぶ体質と身近な健康法』 2月13日(水) 11:00~12:00 漢方の考えに沿ったそれぞれの体質にあった養生と簡単にできる体操等の身近な健康法をレクチャーします。 講師:再春館製薬所			1 世代交流 豆まき会 11:10~12:00	2 ★3B体操 11:00~12:00 (予約制)	
3 休館日	4 健康講座 『歯なしにならない話』 11:00~12:00 (予約制)	5	6 ★楽しく歌おう 11:00~12:00	7 ラージボール 10:00~12:00 (予約制)	心肺蘇生法AED講習 11:00~12:00	8 ★クラフト手芸教室 14:00~16:00 (予約制)	9 ★あみもの教室 13:30~15:30
10 休館日	11 休館日 (建国記念の日)	12 チャレンジ教室 生活筋力向上ゆっくりプログラム® 11:00~11:40	13 健康講座 『漢方で学ぶ体質と身近な健康法』 11:00~12:00 (予約制)	14		15	16 ★3B体操 11:00~12:00 (予約制)
17 休館日	18 誕生月の方体力測定会 11:00~12:00 (予約制)	19 お誕生日会(2・3月) 11:10~12:00 (予約制)	20 ミニ健康講座 カラダの歪み改善ストレッチポール 11:00~11:15 (予約制)	21 ラージボール 10:00~12:00 (予約制)	もやいエンジョイクラブ 11:00~11:30	22 ★クラフト手芸教室 14:00~16:00 (予約制)	23 いきいきレク 歌レク 11:00~11:30 ★あみもの教室 13:30~15:30
24 休館日	25 太極拳教室 11:00~12:00	26 誕生月の方体力測定会 11:00~12:00 (予約制)	27 チャレンジ教室 バランスボール教室 トレーニング講習会 11:00~11:40 (予約制)	28		お車で ご来館の 方へ 	☆お願い☆ 曜日・時間帯によって駐車場が満車の場合があります。お近くであれば健康のために歩いてくるなどご協力をお願いします。

- ◇教室・イベントの参加には施設利用料(200円)が必要です。
- ◇別途、材料費等がかかるイベントもあります(★印)。詳細はお尋ねください。
- ◇予約制の教室は予約開始日をご確認の上、受付にてご予約ください。

熊本市夢もやい館
 熊本市北区楠1-20-5
 TEL 096-338-3210